

LIKUNNAN JA VUOROVAIKUTUKSEN MERKITYS LAPSEN ITSETUNNON TUKEMISESSÄ

Tuula Oinonen

Opinnäytetyö, kevät 2015

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Diak Etelä, Järvenpää

Sosiaalialan koulutusohjelma

Sosionomi (AMK)

+lastentarhanopettajan virkakelpoi-
suus

TIIVISTELMÄ

Oinonen, Tuula. Liikunnan ja vuorovaikutuksen merkitys lapsen itsetunnontu-
kemisessa. Helsinki, kevät 2015, 53s.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Diak Etelä, Järvenpää. Sosiaalialan koulutusoh-
jelma, sosionomi (AMK) + lastentarhanopettajan virkakelpoisuus

Opinnäytetyö on kirjallisuuskatsaus liikunnan ja vuorovaikutuksen merkityksestä
lapsen itsetunnon tukemiseen. Kirjallisuuskatsaus liittyy aiemman opinnäytetyö-
ni aiheeseen joka oli lasten itsetunnon tukeminen vuorovaikutteisten liikunta-
tuokioiden avulla. Tutkimukset on valittu sillä perusteella, että niissä on uutta
tietoa liikunnan ja vuorovaikutuksen vaikutuksesta itsetuntoon. Olen työssäni
perehtynyt aiheeseen liittyviin tutkimuksiin vuosilta 2011–2014. Tarkastelen uu-
sia tutkimuksia liittyen lasten itsetunnon tukemiseen liikunnan ja vuorovaikutuk-
sen avulla. Tutkimuskysymys on; onko liikunnalla ja vuorovaikutuksella merki-
tystä itsetuntoon? Käytän työni pohjana teoriaa aiemmasta opinnäytteestäni.

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys koostuu lapsen itsetunnosta ja sen kehi-
tyksestä. Teoriassa käsitellään liikuntakasvatusta, miten liikunta vaikuttaa lap-
sen kehitykseen ja itsetuntoon. Työssä käsitellään myös vuorovaikutusta, ohja-
ustyylejä ja niiden vaikutusta lapsen itsetunnon kehitykseen. Raportin teo-
riaosuuden jälkeen olen perehtynyt uusimpiin tutkimuksiin, jotka ovat valittu tut-
kimuskysymyksen perusteella. Olen analysoinut niistä saatuja tuloksia verraten
esittämäni tutkimuskysymykseen.

Asiasanat: Itsetunto, liikuntakasvatus, vuorovaikutus, päiväkot

ABSTRACT

Oinonen, Tuula. Child's self-esteem, interaction, physical education. 53 p. Language: Finnish. Helsinki, Spring 2015.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services, Option in Social Services and Education. Degree: Bachelor of Social Services.

This is a literature review in relation to a previous thesis which was about physical exercise play-moments in building a child's self-esteem. Supporting a child's self-esteem is important in early childhood. Physical exercises and positive feedback are an effective method to affect a child's self-esteem.

The theory base of the earlier thesis has been used in the present thesis. The author has studied new master's theses from the years 2011 and 2014.

According to the new results from the examinations, interaction and physical education are effective methods in affecting a child's self-esteem. Supporting children's physical activities is important to a child's development. A retiring and shy temperament child needs support in many respects. By using a variety of physical activities, children are better able to become inspired to move.

Keywords: self-esteem, physical education, interaction, day care centre, child

SISÄLLYS

| | |
|--|----|
| 1. JOHDANTO | 6 |
| 2. ITSETUNTO..... | 8 |
| 2.1 Itsetunnon osa-alueet | 8 |
| 2.2 Lapsen itsetunto | 10 |
| 2.3 Lapsen itsetunnon kehitys | 11 |
| 2.4 Lapsen itsetunnon tukeminen..... | 13 |
| 3. LIIKUNTAKASVATUS..... | 18 |
| 3.1 Liikunnan vaikutus lapsen kehitykseen | 18 |
| 3.2 Lapsen liikunnan suunnitteleminen..... | 20 |
| 3.3 Liikunnan toteuttaminen ja arviointi | 23 |
| 4 VUOROVAIKUTUS..... | 25 |
| 4.1 Ryhmän vaikutus lasten kehitykseen..... | 28 |
| 4.2 Vuorovaikutteinen ohjaaminen ryhmässä..... | 29 |
| 5 UUDEN TUTKIMUSTIEDON VALOSSA..... | 30 |
| 5.1 Tutkimusten valinta..... | 30 |
| 5.2 Taulukko | 31 |
| 5.3 Parempi itsetunto harrastamalla | 32 |
| 5.4 Lasten syrjäytyminen | 34 |
| 5.6 Liikunta esikoulussa | 37 |
| 5.7 Haastavien lasten temperamenttipiirteet | 39 |
| 5. Kolmevuotiaiden päiväkotien lasten liikkuminen..... | 41 |
| 5.8 Johtopäätökset uuden tiedon valossa | 43 |
| 5.9 Eettisyys ja luotettavuus | 45 |
| 6 POHDINTA | 47 |
| 6.1 ammatillinen kasvu | 49 |
| LÄHTEET | 50 |

1 JOHDANTO

Tämä on kirjallisuuskatsaus, jossa selvitän millaista uutta tutkimustietoa on syntynyt liikunnan ja vuorovaikutuksen merkityksestä itsetunnon tukemisen kannalta. Lasten kiusaamisesta on puhuttu näinä päivinä myös päiväkotikäisten keskuudessa. Tähän tulisi olla resursseja ja käytäntöjä joilla puuttua ja kitkeä kiusaaminen. Itsetunnon vahvistaminen auttaisi tähänkin ilmiöön. Itsetunnon tukeminen on mielestäni tärkeä ja huomioon otettava asia lastenkasvatuksessa. Tämä kirjallisuuskatsaus liittyy aiempaan opinnäytetyöhöni. Täydennän sosionomi opintojani lastentarhanopettajan virkakelpoisuudella.

Käytän aiemman opinnäytetyöni teoria osuutta pohjana tälle kirjallisuuskatsaukselle. Teoria osuudessa käsitellään itsetuntoa, liikuntakasvatusta ja vuorovaikutusta. Perehdyin Vainion (2014) tekemään tutkimukseen sijaislasten harrastuksista ja vaikutuksesta sijaislapsen. Aiemman opinnäytetyön idea lähti havaitessamme opiskelutoverini kanssa hiljaisten lasten saavan vähemmän huomiota kuin vilkkaat lapset, joten kiinnostuin Mustajärven (2012) tutkimuksesta Yksin ryhmässä, vetäytyvät lapset. Sen perusteella vetäytyvät lapset tarvitsevat enemmän tukea kuin toiset lapset.

Saastamoinen ja Sirniö (2012) ovat tutkineet esiopetusikäisten liikuntaa. Tutkimuksessa perehdytään esiopetuksen liikuntaan ja sen toteutukseen. Aihe on mielestäni ajankohtainen ja kiinnostava, koska haaveeni on suorittaa esi- ja alkuopetuksen opinnot tulevaisuudessa. Temperamenttipiirteet kiinnostavat minua ja niiden vaikutus lapsen haastavuuteen. Heikkala (2012) on tutkinut varhaiskasvatusikäisten temperamenttipiirteitä. Tutkimuksen tarkoitus oli tutkia haastavien lasten temperamenttipiirteitä ja haastavan lapsen vanhemmuutta.

Päiväkotien lasten liikunnasta tehty tutkimus (Soini 2011) selvittää liikkuvatko kolmevuotiaat lapset suositellun kahden tunnin ajan päiväkotipäivän aikana, joka on määritelty varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa. Tutkimuksessa on käytetty ActiGraph- kiihtyvyyssmittaria ensimmäistä kertaa Suomessa. Tuloksista

selviää, että lasten liikuntaa tulisi lisätä. Kirjallisuuskatsaus tukee ammatillista kasvuani, suoritan lastentarhanopettajan pätevyyttä aiempien sosionomin opintojeni lisäksi. Kirjallisuuskatsauksen myötä saan tietoa uusimmista tutkimuksista liittyen lasten itsetuntoon, vuorovaikutukseen ja liikuntakasvatukseen.

2 ITSETUNTO

Psykiatri Jari Sinkkonen määrittelee itsetunnon ihmisen kokemukseksi itsestään, arvostaan, hyvydestään tai huonoudestaan. Itsetunnon vaihtelu on normaalia ja hyvänkin itsetunnon perusominaisuus. (Sinkkonen 2008, 172.) Itsetunto vaikuttaa jatkuvasti ihmisen olemukseen ja ajatuksiin sekä niiden kautta tekoihin. Itsetunto vaikuttaa myös siihen, miten muut ihmiset ymmärtävät ja suhtautuvat sinuun. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2008, 12.)

Psykologi Liisa Keltikangas-Järvinen (2010, 17) määrittelee itsetunnon olevan sitä, kuinka paljon hyviä ominaisuuksia ihminen itsessään näkee. Itsetuntoa voidaan sanoa hyväksi, kun ihminen tunnistaa enemmän positiivisia ominaisuuksia itsessään, ja huonoksi silloin, kun negatiivisia ominaisuuksia löytyy enemmän. Hyvään itsetuntoon liittyy myös totuudenmukainen minäkuva. Ihminen tiedostaa myös heikkoutensa, eikä heikkouksien ja puutteiden myöntäminen romuta itseluottamusta. (Keltikangas-Järvinen 2010, 17.)

Lapsen itsetunnon tukeminen on kirjattu tavoitteeksi varhaiskasvatusta suuntaaviin asiakirjoihin. Käytännössä itsetunnon tukeminen on vielä hyvin vähäistä ja siitä puhutaan vähän varhaiskasvatuksessa. Päiväkodin arjessa itsetunnon tukemisen pitäisi näkyä osana toimintaa ja niin että otetaan jokainen lapsi huomioon sekä varhaiskasvatushenkilökunnan pitäisi havainnoida sitä jokaisen lapsen kohdalla.

2.1 Itsetunnon osa-alueet

Yleinen itsetunto muodostuu siitä, miten ihminen luottaa itseensä, miten hän katsoo selviytyvänsä elämästään ja minkälaisia haasteita hän itselleen asettaa. Itsetunnon ei kuitenkaan voida sanoa olevan vain tämä yksi kokonaisuus vaan se koostuu useista eri osa-alueista. (Keltikangas-Järvinen 2010, 26.) Yleisen itsetunnon osa-alueita ovat sosiaalinen itsetunto, fyysinen itsetunto, suoritusitsetunto ja emotionaalinen itsetunto (Koivisto 2007, 34).

Suoritusitsetunto on omien kykyjen ja taitojen tiedostamista ja niihin luottamista siihen liitetään myös käyttäytymisen kontrolli (Koivisto 2007, 34). Suoritusitsetunto vaikuttaa siihen, kuinka ihminen luottaa omiin kykyihinsä, osaamiseensa ja selviytymiseensä. Se vaikuttaa myös siihen, minkälaisia tavoitteita ihminen itselleen asettaa. (Keltikangas-Järvinen 2010, 26–27.) Sosiaalisen itsetunnon avulla henkilö arvioi omaa sosiaalista selviytymistään ja suosiotaan (Koivisto 2007, 34). Fyysinen itsetunto vaikuttaa siihen, miten yksilö tuntee ja hyväksyy fyysiset ominaisuutensa sekä motoriset taitonsa. Emotionaalinen itsetunto on omien luonteenpiirteiden ja tunteiden tuntemista ja hyväksyntää. Nämä kaikki itsetunnon osa-alueet ovat vuorovaikutuksessa keskenään, joten itsetunto yhdellä osa-alueella voi vaikuttaa myös muihin osa-alueisiin. (Koivisto 2007, 34.)

Michele Borbanin ja Robert Reasonerin malli itsetunnon rakenteesta muodostuu viidestä osa-alueesta. Ensimmäinen itsetunnon alue on turvallisuuden tunne. Turvallisuuden tunne kehittyy itsetunnon alueista ensimmäisenä ja se on välttämätön, jotta muut alueet voisivat alkaa kehittyä. Turvallisessa ympäristössä lapsi luottaa toisiin ja tuntee itsensä kunnioitetuksi, eikä lapsen tarvitse pelätä nolaamista tai toisten pilkkaa. Lapsi uskaltaa sanoa oman mielipiteensä ja viihtyy ympäristössä. (Laine 2005, 49.)

Borban ja Reasonerin mallin toinen osa-alue on itsetietoisuus. Lapsen itsetietoisuuden lisääminen auttaa lasta tunnistamaan vahvuutensa, uskomaan omiin kykyihinsä ja motorisiin taitoihin. Itsetietoinen lapsi ei ole riippuvainen aikuisesta ja kykenee ottamaan vastaan kritiikkiä. Lapsi kykenee olemaan ylpeä yksilöllisyydestään, eikä häpeä erilaisuuttaan. Mallin kolmas itsetunnon ulottuvuus on yhteenkuuluvuuden tunne. Tämä vaikuttaa siihen, miten lapsi suhtautuu toisiin ja miten hän samaistuu ryhmään. Lapsi kykenee ottamaan toiset huomioon sekä auttamaan ja kannustamaan toisia. Kun lapsi kokee olevansa hyväksytty, hän pystyy antamaan itsestään paljon vuorovaikutustilanteissa. (Laine 2005, 52–53.)

Itsetunnon neljäs alue on tavoitetietoisuus. Alueen ollessa vahva lapsi kykenee asettamaan itselleen realistisia tavoitteita. Tällöin lapsen motivaatio tekemiään asioita kohtaan säilyy korkeana. Motivaatio säilyy, koska lapsi tuntee voivansa

vaikuttaa asioihin tekemisillään. Ryhmässä lapsi kykenee toimimaan yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi. Viides osa-alue on pätevyyden tunne. Lapsi voi kokea itsensä päteväksi onnistumisen kautta. Pätevyyden tunteen myötä lapsi kokee itsensä myös taitavaksi ja tärkeäksi. Lapsi uskaltaa ottaa riskejä, eikä pelkää epäonnistumista. (Laine 2005, 54–56.)

2.2 Lapsen itsetunto

Eriksonin kehitysteorian mukaan yksi vauvaiän tärkeimmistä kehitysprosesseista liittyy lapsen ja aikuisen väliseen vuorovaikutukseen. Tätä kutsutaan kiintymyssuhteeksi, joka on pohja perusluottamukselle ja kiintymykselle. Se vaikuttaa lapsen kehitykseen ja ihmisen koko elämään. Kiintymyssuhde muodostuu siitä vastaako aikuinen vauvan tarpeisiin. Jos näin käy, lapsi oppii luottamaan siihen, että saa apua tarvitessaan. Mikäli kiintymyssuhde on epäonnistunut, se voi ilmetä epäluottamuksena muihin ihmisiin ja lapseen itseensä. Elämässä pärjäämiseksi ja muiden ihmisten kanssa vuorovaikutuksessa olemiseksi tarvitaan sitä, että oppii varhain luottamaan itseensä ja muihin. Aikuisen suhtautuminen lapseen vaikuttaa siihen millainen käsitys lapselle muodostuu itsestä ja omista kyvyistä. (Piironen-Malmi & Strömberg 2008, 19.) Tämän voidaan katsoa vaikuttavan vahvasti myös itsetunnon kehitykseen.

Lapsi, jolla on hyvä itsetunto, uskaltaa olla rauhassa oma itsensä, kykenee leikimään rauhassa ja uskaltaa olla eri mieltä asioista. Hyvän itsetunnon omaava lapsi suhtautuu luottavaisesti itseensä, ympäristöönsä sekä tulevaisuuteen. Tällöin lapsi on tasapainossa itsensä kanssa, eikä hänellä ole tarvetta alistaa muita. Lapsen on helpompi odottaa omaa vuoroaan, eikä lasten välille synny niin herkästi kiusaamista. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2008, 15.)

Lapsen hyvän itsetunnon voi aistia hänen olemuksestaan. Hän arvostaa itseään ja tällöin myös muut alkavat arvostaa häntä. Itseään arvostava lapsi viihtyy lapsiryhmässä, mutta myös itsekseen. Sen sijaan itseään vähättelevä lapsi ilmaisee usein omaa hätäänsä olemuksellaan. (Cacciatore, ym. 2008, 15.) Lapsi, joka ei koskaan epäile kykyjään eikä turvaudu toisiin, voi olla oppinut turvautu-

maan vain itseensä. Tällaisen lapsen usko toisten ihmisten tukeen on romuttunut ja hänen on pitänyt rakentaa mittaamaton usko itseensä. Tämä ei kerro vahvasta itsetunnosta, vaan se on epätoivoinen ja yksinäinen tapa elää. (Cacciatore, ym. 2008, 23.)

2.3 Lapsen itsetunnon kehitys

Tutkimusten mukaan minäkäsityksen ja itsetunnon herkin kehitysaika on vasta 6–13-vuotiaana. Tällä ikäkaudella lapselle on kehittynyt havainto-, arviointi- ja päättelykykyjä, joiden avulla hän kykenee vertailemaan itseään toisiin. Tässä iässä lapsi myös irtautuu kotoa ja aloittaa koulun, jolloin saa jatkuvasti palautetta toisilta ihmisiltä. Toiset tutkijat taas uskovat, että minäkäsitys ja itsetunto kehittyisivät jo varhaislapsuudessa. Psykoanalyttikot uskovat minän kehittyvän jo 2–3 vuoden iässä. (Laine 2005, 33.)

Tutkimusten mukaan ei ole päästy yhteisymmärrykseen itsetunnon kehityksen herkkyykskaudesta. Varmaa on, että itsetunnon kehitystä lähdetään luomaan jo vauvaiässä. Tärkeintä on lapsen ja aikuisen välisen kiintymyssuhteen syntyminen. Keltikangas-Järvinen (2010, 129–130) painottaa varhaisen hoitosuhteen tärkeyttä lapsen varhaisen itsetunnon rakentumisessa. Useilla tutkimuksilla on osoitettu, että välinpitämätön hoito sekä toistuvat varhaiset hylätyksi tulemisen kokemukset vaikuttavat myöhempien vuosien itsetuntovaurioihin.

Jari Sinkkonen perustelea itsetunnon varhaisimman kehityksen olevan ruumiillista, eli sitä miten hyväksi tai kelvottomaksi lapsi kokee ruumiinsa. Hän uskoo kaiken sanattoman vuorovaikutuksen vaikuttavan itsetuntoon. Tätä ei-kielellistä vuorovaikutusta ovat koskettamisen lisäksi katseet, asennot, äänensävyt ja jopa lihasjännitys. (Sinkkonen 2008, 174.)

Lapsen terve itsetunto rakentuu hitaasti, se kasvaa esimerkiksi tilanteessa, jossa hän tajuaa olevansa jossakin asiassa hyvä tai kuulee toisilta lapsilta olevansa jossakin hyvä. Tämä lisää lapsen itsensä hyväksymistä. (Ylönen 2008, 52–53.) Lapsen itsetunnon perusta rakentuu hänen testatessaan omia taitojaan ja

osaamistaan leikin sekä mielikuvituksen kautta. Näin hän rakentaa ulottuvuuksiaan ja hahmottaa omia kykyjään. (Cacciatore, ym. 2008, 21.)

Lapsen minäkuvaan ja itsetuntoon vaikuttavat hänen läheiset ihmisensä ja ryhmänsä sekä se miten hän tuntee kuuluvansa niihin. Perheellä ja sieltä saadulla huomiolla on merkittävä vaikutus itsetunnon kehitykseen lapsuudessa. Positiivinen itsetunto kehittyy, jos saadaan tunne siitä, että on merkityksellinen ja tärkeä ympäröiville ihmisille vain siksi, että olemme olemassa. Ihmisen itsetunto kehittyy kontaktissa toisiin ihmisiin. (Toivakka & Maasola 2011, 25.)

Lapsi rakentaa itsetuntoaan huomioimalla toisten ihmisten reaktioita ja käyttäytymistä lasta kohtaan. Itsetunnon kehitykseen vaikuttavat vanhempien lisäksi kaikki lapsen kanssa vuorovaikutuksessa olevat, kuten ystävät, päiväkodin työntekijät, harrastusten ohjaajat tai sisarukset. Jokaisessa tilanteessa lapsi itse arvioi toisten reaktioita. Lapsi päättää tämän arvion perusteella tuleeko hänen muuttaa käyttäytymistään, kehoaan tai ulkonäköään ja kuinka paljon. Tämä prosessi tapahtuu päivittäin lapsen elämässä. Prosessiin vaikuttavat myös lapsen omat kyvyt ymmärtää ja hahmottaa asioita. Lapsen itsetunto romahtaa aika ajoin hänen epäonnistuessaan. Näissä tilanteissa tarvitaan vahvaa vanhemmuutta, sillä lapsi tarvitsee tukea aikuiselta. (Cacciatore, ym. 2008, 40.)

Leikki-ikäinen lapsi haluaa tulla nähdyksi ja kuulluksi. Lapsi tulee kohdata iloisesti ja aidosti myös kiukkukohtauksiin tulee suhtautua turvallisesti. Jos pientä lasta moititaan usein, hän myös tuntee olevansa huono. Viisivuotias lapsi on vielä hauras ja tarvitsee lähes jatkuvaa aikuisen läsnäoloa. Itsetunto on vielä hyvin heikko. Lapsen minäkokemukseen vaikuttaa suoraan ihailu, kuten myös moite ja pilkka. Kieltoon on aina hyvä liittää kannustus ja väärän teon tuomitsemiseen jokin hyvä ominaisuus. Vääristä teoista on tultava seuraus, mutta ei huonon leimaa. (Cacciatore, ym. 2008, 262.)

Kun lapsi joutuu haasteiden eteen ja selviytyy niistä, hän saa lisää itsevarmuutta. Kaikenlaiset arjessa tapahtuneet asiat synnyttävät näitä kokemuksia, jotka vaikuttavat itsetunnon ja minäkuvan muodostumiseen. Onnistumisen kokemukset synnyttävät uskon, että minä kyllä keksin keinon ja selviydyn. (Cacciatore,

ym. 2008, 67.)

Itsetunto rakentuu lapsen tunteista, jotka vaikuttavat ajatuksissa, sanoissa ja teoissa. Lapsi hyväksyy itsensä ja näkee toisten hyväksyvän hänet, kun hän saa huomiota, häntä arvostetaan ja joku on näkyvästi kiinnostunut hänestä. Lapsen tulisi huomata olevansa hyvä omana itsenään. (Ylönen 2008, 52–53.)

2.4 Lapsen itsetunnon tukeminen

Lapsen itsetunnon kehitykseen voidaan vaikuttaa tuntiessa lapsen kehitystaso ja ominaisuudet sekä kasvattajan uskoessa itsetunnon kehityksen mahdollisuuteen. Itsetunnon tukeminen vaatii aikaa ja vuorovaikutustilanteita, joissa lapsi saa palautetta tiedostamattomista arvoista, asenteista ja käyttäytymisestä. (Laine 2005, 49.)

Lapsen itsetunto ja minäkuva kehittyy 4–5-vuoden iässä. Lapsi kaipaa jatkuvasti kokemuksia siitä, että hän on hyvä ja pystyvä. Lapsi tarvitsee paljon huomiota ja kannustusta, kuten kyllä sinä opit ja osaat, kyllä sinä pärjät, olet riittävän hyvä ja samanarvoinen kuin muut. Lapsi pyytää aikuista katsomaan tekemisiään, koska on epävarma omasta riittävydestään. Jos lapsi ei saa huomiota lähimiltä ihmisiltä, hän voi alkaa hakemaan sitä pahan teon kautta. Lapselle tulee antaa kehuja, rohkaisuja, läsnäoloa, kannustusta ja ihailua myös silloin, kun hän ei odota tai pyydä sitä. (Cacciatore 2008, 62–64.) On hyvä tarkkailla lapsen puhetta itselleen ja uskoa itseensä. Kun lapsi moittii ja vähättelee itseään, pitäisi pyrkiä korjaamaan hänen asennettaan. Aikuisen tulisi nostaa esiin lapsen onnistumisen ja hyvän olon kokemuksia. (Cacciatore, ym. 2008, 41.)

Lasta itseään tulee arvostaa yksilönä ja ihmisenä. Hän tarvitsee itseensä kohdistuvaa arvostusta ja kokemuksen siitä että on merkittävä, tarpeellinen, kiinnostava ja arvostettu sellaisena kuin on. Hänen tunteita ja kokemuksia tulee arvostaa, kuuntelemalla ja huomioimalla ne. Lapsen tunnekokemukset, mielipiteet ja ajatukset ovat yhtä tärkeitä ja merkittäviä kuin aikuisten, niihin tulee suhtautua vakavasti. Annettaessa lapselle mahdollisuus vaikuttaa toimintaan, hän

kokee itsensä arvostetuksi. Lasten yksilöllistä osaamista ja taitoja tulee arvostaa, sekä tukea heitä arvostamaan itseään ja toisiaan. (Vehkalahti 2007, 34–38.)

Onnistumisen kokemukset ovat välttämättömiä itsetunnon rakentumiselle. Lapsi uskaltaa tarttua uusiin haasteisiin, kun hänen onnistumisensa huomataan. Lapsen kokemus karttuu eniten toiminnassa. Esimerkiksi jos hienomotoriikassa kömpelö lapsi onnistuu liikunnassa, hän toivoo aikuisen huomaavan onnistumisen ja odottaa kannustusta. Saadessaan kannustusta liikunnasta voi tulla lapselle mieleisempää. (Ylönen 2008, 52–53.) Lapsen itsetunnon vahvistumisen kannalta lapsen itsensä onnistuessaan kokema riemu tekemisestä on tärkeää. Kasvattajan tehtävänä on tukea lasta, mahdollistaa onnistuminen ja osoittaa lapselle suorituksen menneen hyvin. (Keltikangas-Järvinen 2010, 133–134.)

Pätevyyden tunnetta voidaan lisätä tutustumalla lapsen heikkouksiin ja vahvuuksiin. Omien vahvuuksien tiedostamisen myötä lapsi voi tuntea olevansa hyvä ja heikkouksista lapselle tulisi opettaa, mitä heikkouksia hän voi muuttaa ja toisten heikkouksien kanssa on tultava toimeen. Lapsen tuntiessa itsensä riittävän hyvin, hän voi arvioida omia saavutuksiaan, jonka kautta taas pätevyyden tunne lisääntyy. (Laine 2005, 55–56.)

Kannustamisella voidaan vaikuttaa itsetunnon kehitykseen. Tärkeintä kannustamisessa on se, että se tapahtuu oikeasta asiasta, se ei koskaan saa muuttua automaattiseksi. Tämä ei tarkoita, että lapsen suoritus pitäisi aina arvostella, vaan että kannustaa voi muustakin kuin lopputuloksesta, esimerkiksi yrittämisestä, sinnikkyydestä, rohkeudesta tai vaikka kekseliäisyydestä. Kun lapselle osoitetaan, että hän on kehittynyt aikaisempaan suoritukseen verrattuna, se vaikuttaa syvästi itsetuntoa rakentavasti. Lapsen suorituksen parantamiseksi kehumisen lisäksi lapsi tarvitsee myös rakentavaa kritiikkiä. (Sinkkonen 2008, 181.)

Keltikangas-Järvinen (2010, 132–135) korostaa muiden suhtautumisen tärkeyttä lapsen osaamiseen ja tekemiseen suoritusitsetunnon kehitykselle. Hän mainitsee myös liiallisen kehumisen vaaroista. Jatkuva lapsen suorituksen kehu-

nen ei enää tue lapsen itsetuntoa, jos siihen liittyy suoritusvaatimus. Suorituksen kehuminen aiheuttaa lapselle suorituspainetta ja liian korkeaa vaatimustasoa. Suorituksen lisäksi lasta itseään tulee kehua, kertoa miten tärkeä hän on. Lapsen itsetuntoa vahvistettaessa on tarkoitus osoittaa lapsen olevan hyvä. Tällöin lasta kiitetään, vaikkei lopputulos todellisuudessa olisikaan niin mainio.

Itsetuntoa voidaan myös tukea lisäämällä lapsen itsetietoisuutta. Se on hyvä aloittaa, harjoittelemalla arvioimaan omia ominaisuuksiaan. Fyysisiä ominaisuuksia on helppo arvioida ja siitä on hyvä aloittaa. Liiallista korostamista on kuitenkin hyvä välttää. Minän ja itsensä tiedostamista tukee myös itsensä arvioiminen toisiin verrattuna. Lasten kanssa voidaan harjoitella ominaisuuksien positiivista vertailua toisiin. Itsensä vertailu ei saa ikinä olla kilpailutilanne, vaan jokaisen positiivisia ominaisuuksia korostetaan ja erilaisuutta pidetään normaalina ja asiana, josta voidaan olla ylpeä. Tunteiden ilmaisun harjoittelu lisää myös itsetuntemusta. Lapsen on hyvä tietää miten hän yleensä ilmaisee tunteitaan ja minkälaiset asiat laukaisevat hyvän tai pahan olon. (Laine 2005, 52–53.)

Lapselle tulee opettaa oman kehon tuntemusta. Kehon tuntemuksen avulla lapsi määrittelee itseään. Kehon tuntemus on tärkeää itsetunnon ja minäkuvan kehitykselle. Kun lapsi tuntee oman kehon, hänelle kehittyy terve itseluottamus ja arvostus. (Heikka, Hujala & Turja 2009, 27.) Kehon tuntemuksella tarkoitetaan tietoa kehon eri osista ja niiden välisistä suhteista. Kehon tuntemusta voidaan harjoitella näköaistin avulla sanoen tai näyttäen lapselle kehon osia. Rentoutumisharjoitukset edistävät myös kehon tuntemusta. Niissä voidaan käyttää tunte- tai kuuloaistia esimerkiksi musiikin tai hieronnan avulla. (Autio 2007, 77–78.)

Lapsi tarvitsee kasvattajalta tukea, jos on tehnyt virheen, loukannut itsensä tai muuten kokenut epäonnistuvansa. Lasta ei saa jättää yksin harmin ja epäonnistumisen tunteen kanssa. Toisten lasten on hyvä nähdä, että lasta autetaan silloin kun apua tarvitaan, jolloin muiden tarpeet saavat odottaa. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2008, 265.) Kasvattajan ja lapsen yhteinen tekeminen lisää lapsen itsetuntoa. Yhteistä tekemistä ei ole toiminta, jossa lapsi tekee ja kasvattaja ohjaa tai kasvattaja tekee lapsia varten. Yhteiseksi tekemiseksi

katsotaan selvästi yhteinen ja tasavertainen toiminta. Itsetunto kehittyy, kun lapselle annetaan riittävästi aikaa, aina ei tarvitse suorittaa jotakin. Tehtäessä lapsen kanssa yhdessä lapsi tuntee itsensä tärkeäksi, tarpeelliseksi ja osaavaksi. Kasvattaja näyttää sen, että osoittaa arvostavansa lasta ja lapsen taitoja. (Vehkalahti 2007, 81.)

Turvallisuuden tunne on perusta lapsen itsetunnon syntymiselle. Perusturvallisuutta voidaan lisätä luottamuksellisilla suhteilla. Luottamus syntyy kun kasvattaja käyttäytyy aidosti, rehellisesti ja oikeudenmukaisesti lapsia kohtaan. Kasvattaja kertoo lapsille, mitä heiltä odottaa. Palautteen antaminen lisää turvallisuutta, kun lapsi oppii ymmärtämään omaa käytöstään. Käyttäytymiselle asetetut rajat ja säännöt ovat myös osa perusturvallista ympäristöä. Sääntöjen avulla lapsi voi ennakoida käyttäytymisensä seurauksia, tärkeintä on että säännöt on luotu yhdessä lapsen kanssa. (Laine 2005, 49–50.)

Ryhmässä positiivinen ilmapiiri luo myös turvallisuuden tunnetta. Ryhmän koko vaikuttaa ilmapiirin syntyyn, pienessä ryhmässä lämmin ja turvallinen ilmapiiri on helpompi saada aikaan. Kasvattaja näyttää mallia omalla käytöksellään, osoittaa kiinnostusta lasten ongelmille ja asioille ja voi konkreettisesti opettaa positiivista suhtautumista. Ryhmässä voidaan harjoitella toisten huomaamista ja kiittämistä ja pohtia, mikä saa toisen hyvälle tuulelle tai millainen käytös loukkaa toisia. (Laine 2005, 51–52.)

Lapsen yhteenkuuluvuuden tunnetta voidaan tukea lisäämällä yhteistä toimintaa ryhmässä. Ryhmässä toimiessa on tärkeää, että kaikilla on omat roolit ja kaikkien panosta ryhmässä tarvitaan. Lapsia tulee tukea huomioimaan toisensa ja kun lapset tuntevat toisensa hyvin toisten huomioiminen on helpompaa. (Laine 2005, 54.) Ryhmässä huomaaminen osoittaa lapsen olevan merkittävä. Tämän kaltaista huomaamista kasvattaja voi jakaa erilaisten ryhmäleikkien kautta. Ryhmässä huomaaminen vaatii kuitenkin hyvää ryhmähenkeä, jotta se olisi lapselle positiivinen kokemus. Ryhmässä vallitseva kateus tai muu huono ilmapiiri, voivat saada lapsen tuntemaan huomion kiusallisena tai nöyryyttävänä. Yksityisesti eli kahden kesken tapahtuva huomaaminen on yhtälailla merkittävää. Kasvattaja huolehtii, etteivät myöskään kahdenkeskiset tilanteet ole lapselle epä-

miellyttäviä. Lapsen ja kasvattajan tuntiessa toisensa hyvin luottamus tekee huomaamisen positiiviseksi kokemukseksi. (Vehkalahti 2007, 24.)

Cacciatore, Korteniemi-Poikela ja Huovinen (2008, 264–267) ovat määritelleet seuraavat kymmenen kohtaa, joiden avulla voidaan tukea lapsen itsetunnon kehitystä.

- *Usko lapseen*
- *Ole läsnä*
- *Kohtaa oikeasti*
- *Tue tarvittaessa*
- *Iloitse arjesta*
- *Ole mallina*
- *Ymmärrä yksilöä*
- *Pysy aikuisena*
- *Hoida jaksamisesi*
- *Toimi nyt*

3 LIIKUNTAKASVATUS

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2005, 22–23.) mukaan säännöllinen ohjattu liikunta vaikuttaa kokonaisvaltaisesti lapsen kehitykseen ja motoriikan oppimiseen. Päivittäinen liikunta luo perustan lapsen hyvinvoinnin kehitykselle ja terveelle kasvulle. Liikkuessaan lapsi voi kokea iloa, oppia uutta ja ilmaista tunteitaan. Liikkuminen on lapselle luonnollinen tapa tutustua itseensä, toisiin ja ympäristöön. Tutustuttaessa omaan kehoon ja sen hallintaa tuetaan lapsen terveen itsetunnon kehitystä. Liikuntakasvatus on tärkeää, sillä liikunnallinen elämäntapa syntyy jo varhaislapsuudessa.

Liikuntapedagogiikan professori Lauri Laakso näkee yhteiskunnallisena perusteluna liikuntakasvatukselle lasten terveyden, toimintakyvyn ja hyvinvoinnin. Opetuksen avulla kaikille voidaan tarjota mahdollisuus liikunnallisen elämäntavan oppimiselle, mutta ketään ei voi siihen pakottaa. Liikuntakasvattajien tulisi pohtia keinoja tavallisen arkiliikunnan määrän kasvamiseksi. Liikuntakasvatusta tulisi arvioida uudesta näkökulmasta ja pohtia kuinka hyvin se saa vähemmän liikkuvat lapset innostumaan liikunnasta ja liikkumaan enemmän. Tämän saavuttamiseksi tarvitaan uusia lähestymistapoja. Niitä voidaan löytää pohtimalla liikuntatiloja tai liikunnan sisältöjä. (Laakso 2007, 5–7.)

3.1 Liikunnan vaikutus lapsen kehitykseen

Liikunnan avulla voidaan tukea lapsen fyysistä, psyykkistä, sosiaalista ja emotionaalista kehitystä. Liikunta vaikuttaa lapsen käsitykseen itsestä, itsetuntoon sekä fyysiseen minäkuvaan. Liikunnalla on merkittävä rooli lapsen kehitykselle ja kasvulle. Tämän vuoksi lasten liikunnan tulisi olla ensisijassa hauskaa ja nautinnollista. (Autio & Kaski 2005, 10.) Lapsi saa liikunnan avulla kokemuksia kehostaan ja liikkeestä, ja niiden avulla hän löytää omat vahvuutensa. Liikunnan kautta lapsi oppii myös tuntemaan itseään, koska usein lapselle annetaan palautetta hänen osaamisestaan, onnistumisestaan tai epäonnistumisesta. Liikkuessaan lapsi kokee, miten toiset luottavat hänen taitoihinsa. Näiden kokemus-

ten kautta lapsi luo kuvan omasta persoonasta eli hänelle syntyy minäkäsitys. (Zimmer 2011, 45–46.)

Lasten terveysseurannan kehittäminen (LATE) hanke toteutti lasten terveysseurantatutkimuksen vuosina 2007–2008. Tutkimustulokset kerättiin terveystarkastuksissa kymmenestä neuvolasta ja kymmenestä kouluterveydenhuollosta, eri puolilta Suomea. Tulosten mukaan 6 % viisivuotiaista lapsista liikkui alle liikunnan suositusten eli alle kaksi tuntia päivässä (LATE-tutkimus 2010, 104.) Lasten terveystutkimuksen mukaan viisivuotiaista ylipainoisia oli 18 %. Kolme- ja viisivuotiailla tytöillä ylipainoisuus oli poikia yleisempää. Viisivuotiaiden osalta tytöistä ylipainoisia oli 22 % ja pojista 13 %. (LATE-tutkimus 2010, 53–54)

Lapsen kehitys pohjautuu varhaislapsuudessa opittuihin taitoihin. Liikunnalla on suuri vaikutus motoristen taitojen kehittymiseen. Motoriset taidot voidaan jakaa tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaitoihin. Tasapainotaidot tulee oppia ensin, jotta liikkumistaidot, kuten juokseminen ja hyppääminen olisivat mahdollista oppia. Käsittelytaitoja tarvitaan välineiden kanssa, niitä ovat muun muassa vetäminen, heittäminen, potkaiseminen ja kiinniottaminen. Havaintomotoriset taidot auttavat lasta hahmottamaan omaa kehoa suhteessa tilaan ja aikaan. Näiden taitojen kehittyessä lapset voivat tarttua esineisiin ja liikkua törmäilemättä toisiinsa. (Karvonen 2009, 87–88.) Lapsen motorinen kehitys on jaettu kolmeen päälinjaan. Lihasten kehitys etenee päästä jalkoihin eli lapsi hallitsee pään ennen alavartaloa. Kehitys tapahtuu myös keskeltä äärialueille eli lapsi hallitsee olkavarren liikkeitä ennen kyynärvarsien liikkeitä. Motorinen kehitys etenee kokonaisvaltaisista eriytyneisiin liikkeisiin. (Järvinen, Laine & Hellman-Suominen 2009, 47.)

Motoriset taidot kehittyvät ja automatisoituvat toistojen kautta. Lapsi oppii nopeasti mallioppimisen kautta ja etsii mielihyvää asteittain vaikeutuvista tehtävistä. Luovat opetusmenetelmät auttavat lasta ymmärtämään, millä eri tavoin kehoa voi liikuttaa. Lapsen voimavarana nähdään ennakoluuloton kokeileminen. Hän tarvitsee kuitenkin turvallisen ympäristön, jotta uskaltaa kokeilla. Lapsille tulee antaa mahdollisuus oman tavan kokeilemiseen. (Sääkslahti 2007, 39–40.) Kokeillessaan lapsi oppii tunnistamaan omat rajansa ja kykynsä. Liikunnan avulla

lapselle muodostuu käsitys, että hän voi saavuttaa jotain ja itse vaikuttaa toimintaan. (Zimmer 2011, 54.) Heikka, Hujala ja Turja (2009, 27.) näkevät myös liikunnan yhteyden lapsen motoriseen, havaintomotoriseen ja aivojen kehitykseen. Liikkuminen edistää myös lapsen kognitiivista ja sosioemotionaalista kehitystä. Liikunta on tärkeää itsetunnon ja minäkuvan kehitykselle.

Liikuntatuokioiden aikana lapsi voi kehittää sosioemotionaalisia taitojaan. Antamalla tilanteista lapselle palautetta ja keskustelemalla lapsen kanssa tuokion tapahtumista voidaan mahdollistaa sosioemotionaalisten taitojen kehittyminen. Liikuntatuokioiden sisältöön tulisi kiinnittää entistä enemmän huomiota. Motoristen taitojen kehittämisen lisäksi liikuntatuokiot tulisi nähdä mahdollisena sosioemotionaalisten taitojen oppimisympäristönä. (Takala, Kokkonen & Liukkonen 2009, 27.)

Lisäämällä lasten liikunnan määrää ja arvioimalla myös sen laatua voitaisiin parantaa lasten kokonaisvaltaista hyvinvointia. Lasten liikunnan vähenemisestä ollaan huolissaan ja sen negatiiviset vaikutukset tiedostetaan, mutta kuka on valmis ottamaan vastuun lasten liikunnan lisäämisestä.

3.2 Lapsen liikunnan suunnitteleminen

Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksiin (2005, 3) on kirjattu suosituksia varhaiskasvatuksen liikunnasta. Lapsen tulee saada joka päivä vähintään kaksi tuntia liikuntaa. Päivittäin tulee myös harjoitella motorisia taitoja monipuolisesti erilaisissa ympäristöissä. Päivähoidossa on hyvä järjestää päivittäin suunniteltua, tavoitteellista ja monipuolista liikuntakasvatusta. Varhaiskasvattajien pitäisi luoda liikuntaa houkutteleva ympäristö ja poistaa mahdolliset esteet sekä opettaa liikkumaan turvallisesti. Päivähoidossa pitää olla liikunnan perusvälineistöä ja niiden tulee olla lasten saatavilla myös vapaan leikin aikana. Varhaiskasvatushenkilöstön tulee tehdä aktiivisesti yhteistyötä lasten vanhempien kanssa koskien lasten liikkumista.

Varhaiskasvatuksessa liikunnan tavoitteena on lapsen persoonallisuuden terve

kehitys. Liikuntakasvatuksen tavoitteena on edistää lasten fyysistä ja motorista kehitystä sekä vahvistaa sosiaalisuuden ja ajattelun kehittymistä. Tavoitteena on vaikuttaa lapsen minäkuvan ja itsetunnon vahvistumiseen. Liikunnalla pyritään kokonaispersoonallisuuden kehittymiseen. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 85–86.)

Varhaisvuosien liikuntakasvatuksen tavoitteena on tukea lasten luontaista liikumishalua ja uteliaisuutta sitä kohtaan. Lapsille mahdollistetaan kehitystasoa vastaava liikuntaa ja annetaan mahdollisuus tutustua omaan kehoonsa sekä mahdollisuus opetella hallitsemaan sitä. Rohkaistaan lapsia luottamaan omiin kykyihin. Tarjotaan onnistumisen kokemuksia ja tuetaan myönteisen minäkuvan synnyssä. Opetellaan yhteisleikin taitoja ja tarjotaan mahdollisuus vuorovaikutukseen toisten lasten kanssa. (Karvonen, ym. 2003, 96–97.)

Huolellinen suunnittelu takaa toiminnan monipuolisuuden ja lapsilähtöisyyden tukien lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 16). Suunniteltaessa liikuntakasvatusta tulee ottaa huomioon liikkumaan oppimisen ja liikkeen kautta oppimisen mahdollistuminen. Liikkumaan oppimiseen sisältyy oman kehon tuntemus, perusliikkeet ja minäkuvan muodostuminen. (Heikka, Hujala & Turja 2009, 27.) Suunnittelussa tulee huomioida myös tunne- ja vuorovaikutustaitojen harjoittaminen. Liikunnassa on runsaasti kohtaamisia ja toiminnan kautta mahdollisuus yhteistyöhön näitä voidaan hyödyntää sosioemotionaalisten taitojen opetustilanteena. Tärkeää on, että opettaja toimii tunne- ja vuorovaikutustaitojen käytön mallina sekä mahdollistaa lapsille niiden harjoittamisen. (Lintunen & Kuusela 2009, 180–182.)

Varhaisvuosien liikunnan suunnittelussa tärkeää on sisältöjen valinta. Lastentarhanopettajan tehtävänä on suunnitella lapsen kehitystasolle sopivaa monipuolista liikuntaa. Liikunnan lähtökohtana tulee olla lasten oma motivaatio, uteliaisuus, leikki ja oppimisen ilo. Suunnitelluissa liikuntatuokioissa on hyvä olla tilaa myös leikille ja mielikuvitukselle. (Karvonen, ym. 2003, 97.) Lapsella on mahdollisuus jäsentää omia kokemuksiaan, kun liikuntatuokiossa jätetään tilaa lapsen omalle mielikuvitukselle. Jos mielikuvitukselle ei ole tilaa, voivat lapsen oppimiskokemukset kaventua. (Sääkslahti 2007, 37.)

Suunnittelussa tulee huomioida lapsen kehitys ja ikätaso. 5–6-vuotiaiden lasten tulisi tunnistaa kaula, olkapää, lantio, reidet, polvet, kantapää ja jalkapohjat sekä liikuttaa näitä tahdonalaisesti. Tällä ikätasolla lapsi oppii myös erottamaan kehon eri puolet, oikea ja vasen sekä etu- ja takapuoli. Motoriset perustaidot vakiintuvat, mikä mahdollistaa esimerkiksi pyöräilyn oppimisen. Erityisen tärkeää on vahvistaa karkeamotorisia taitoja esimerkiksi palloleikeillä, jotta hienomotoristen taitojen oppiminen mahdollistuu. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 139.) Selkeät säännöt saavat 5–6-vuotiaan nauttimaan peleistä. Häviäminen on vielä vaikeaa. Epäonnistumisen pelkoa voi aiheuttaa itsekritiikin kehittyminen. Yhteisleikkitaidot ovat kehittyneet ja lapsi viihtyy samanikäistensä seurassa. Taitojen vertaileminen ja niillä leuhkiminen on tälle ikäluokalle normaalia. (Järvinen, Lai-
ne & Hellman-Suominen 2009, 62–63.)

Liikuntapedagogiikan professori Liukkonen toteaa, ettei yhdellä viikoittaisella liikuntatuokiolla paranneta merkittävästi taitoja. Hän näkee todennäköisempänä positiivisen liikuntakokemuksen ja asenteiden kehittymisen. (Liukkonen 2008, 16.) Ratkaisevaa on, onko tuokiossa tehtävä- vai minäsuuntautunut motivaatioilma-
sto. Tehtäväsuuntautunut ilmasto mahdollistaa lapsen kokevan pätevyyttä, autonomiaa ja sosiaalista yhteenkuuluvuutta, joka lisää positiivisten kokemusten saamista. Kasvattaja voi mahdollistaa tehtäväsuuntautuneen ilmaston osallistamalla lapsia suunnitteluun ja arviointiin. Ryhmässä pitäisi olla eritasoisia lapsia ja toimintaa eriteltäisiin lasten taitojen mukaan. Eritasoiset lapset mahdollistavat yhteistyön ja toisten auttamisen sekä virheiden näkemisen osana oppimista. Kasvattajan tulee korostaa jokaisen roolia ryhmässä ja antaa lapsille yksilöllistä palautetta. Ajankäytön tulee olla joustavaa ja lapsilähtöistä. (Liukkonen 2008, 17–19.)

3.3 Liikunnan toteuttaminen ja arviointi

Varhaiskasvatuksessa ohjattua liikuntaa tulisi järjestää kaksi kertaa viikossa, yksi tuokio ulkona ja yksi sisällä. Tuokion kesto voi vaihdella 10–60 minuutin välillä riippuen lasten kehitystasosta. (Varhaiskasvatuksen liikunnansuositukset 2005, 24.) Tarkkaa minuutilleen suunniteltua aikataulua ei tarvita. Kasvattajan aikataulun ollessa liian tarkka jäävät lasten omat ideat usein täysin käyttämättä. Tuokion rakenteessa olisi hyvä olla vapaata kokeilua ja leikkiä, ohjattua harjoittelua sekä liikuntatehtävien suorittamista. Tällä tavoin myös lasten leikin tarve toteutuu. (Karvonen, ym. 2003, 101–102.)

Välineiden avulla voidaan innostaa lapsia ja lisätä keskittymiskykyä. Välineiden kanssa aremmatkin lapset voivat innostua kokeilemaan. Välineitä käytettäessä kehitetään lapsen aistien yhteistoimintaa. Esimerkiksi pallon kanssa toimiessa lapsen silmä-käsikoordinaatio kehittyy. Lapsi oppii voimankäyttöä erikokoisilla välineillä ja samalla oppii havainnoimaan tilaa ja suuntia. (Karvonen 2009, 86.)

Kasvattajien tehtävänä on luoda liikuntaan mahdollinen ympäristö ja opettaa turvallista liikkumista (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 22). Päiväkodin toimintakauden alussa voidaan suunnitella, miten lasten omaehtoista liikuntaa voi tukea ja päivittäistä liikuntaa lisätä. On hyvä pohtia onko sisällä tarpeeksi vapaata liikkumatilaa. Suunnittelussa on hyvä huomioida ohjatun liikunnan ajankohta ja pohtia toiminnallisten opetusmenetelmien käytöstä. Erilaisia leikkiympäristöjä, kuten leikkiratoja ja pihaleikkejä on hyvä ottaa mukaan suunnitelmaan. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 17–18.)

Lapsen kuva omista kyvyistä voi vahvistua negatiiviseksi, jos hän epäonnistuu usein. Lapset arvostavat paljon motorisia kykyjä, taitavuutta ja fyysistä suoritusta. Jos lapsi kokee usein epävarmuutta, huonommuutta tai pelokkuutta, se heikentää lapsen minäkäsitystä ja itsetuntoa. Liikunnassa tulisikin välttää tilanteita, joissa lapsi kokee pelkoa epäonnistumisesta. (Zimmer 2011, 51.)

Kasvattajan tulee tarkkailla liikuntaryhmän vuorovaikutusilmiöitä ja kehittää tunte- ja vuorovaikutusosaamista. Ryhmä toimii parhaiten, kun se on turvallinen ja

kaikki uskaltavat olla omana itsenään ja ilmaista omia tunteitaan ja ajatuksiaan. Kaikki lapset huomioidaan tasavertaisina ja näin osallistujat tuntevat itsensä arvostetuksi. Ryhmässä pitää olla myös työrauha ja ongelmatilanteet kasvattajan tulisi selvittää. Toimivassa ryhmässä pidetään myös hauskaa yhdessä. Hyvä ryhmähenki vaikuttaa positiivisesti lasten suoriutumiseen ja oppimiseen liikunnassa. (Lintunen & Kuusela 2009, 179.)

Lasten liikuntatuokiossa tärkeää on kasvattajan aito läsnäolo, se että hän on mukana ja seuraa lasten reaktioita. Kasvattaja kannustaa ja rohkaisee yksilöllisesti lapsia. Kasvattajan tulee huomioida erityisesti arat ja taidoiltaan heikoimmat, jotta hekin saisivat onnistumisen kokemuksia. Opetustapaa voi muuttaa tilanteen vaatiessa. Välillä tarvitaan suoran mallin näyttämistä, voi olla hyvä myös ohjata lasta kädestä pitäen ja samalla kertoen sanallisesti. Kun lapsella on paljon kokemuksia liikunnasta, voidaan häntä ohjata enemmän sanallisten ohjeiden ja kielikuvien kanssa. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 103–104.)

Vuonna 2007 julkaistu tutkimus tutki päiväkodin ohjattuja liikuntatuokioita. Tutkimus toteutettiin viidessä helsinkiläisessä päiväkodissa, liikuntaryhmiä oli yhteensä 14 ja tutkimukseen osallistui 42 lasta. Tuokiot videoitiin, jonka jälkeen niiden sisältöä, lasten aktiivisuutta, toimintaan sitoutumista ja sosiaalisuutta analysoitiin. Tutkimuksen mukaan liikuntatuokion toteutusta tulisi arvioida kuten muitakin opetustuokiota. Ohjatun liikunnan suunnittelussa ja ohjaamisessa olisi hyvä arvioida yksittäisen lapsen toiminnan määrää ja laatua. Kasvattajan ohjauksen kehittäminen mahdollistaisi yksittäisille lapsille parhaan mahdollisuuden kehitystä ja oppimista edistävään liikuntaan. Tutkimuksen mukaan liikunnasta päiväkodissa 58 % on rinnakkain toimimista vain 24 % selkeää yhteistoimintaa. Tulokset osoittivat, että opettajan ohjaamasta toiminnasta 39 % oli lapsen osalta seuraamista tai vuoron odottamista. (Laukkanen 2007, 33–35.) Nämä edellä mainitut tutkimustulokset osoittavat, että liikuntatuokioissa tulisi käyttää paljon enemmän yhteistoiminnallisia leikkejä, jotta lasten vuorovaikutustaidot paranisivat.

4 VUOROVAIKUTUS

Vuorovaikutus on laaja käsite, jolla voidaan tarkoittaa yksilöiden, yhteisöjen tai kulttuurien välistä kommunikointia. Vuorovaikutus voi olla vallankäyttöä, yhteistyötä tai sosiaalista vuorovaikutusta, jossa noudatetaan yhteisiä sääntöjä. (Mönkkönen 2007, 15.) Sosiaalisella vuorovaikutuksella tarkoitetaan eri ympäristöissä tapahtuvaa ihmisten välistä toimintaa. Ihmisten välinen vuorovaikutus voi tapahtua monella eri tavalla muun muassa puhumalla, kuuntelemalla sekä katseen avulla. (Kauppila 2006, 19.)

Yhteiset kokemukset ja elämykset ovat vuorovaikutuksen ja yhteisen ymmärryksen perusta. Vuorovaikutustilanteessa opitaan tuntemaan itseämme ja toisia ja myös sitä, kuinka erilaisten ihmisten kanssa ollaan ja jaetaan asioita. Vuorovaikutustilanteessa käytetään aisteja. Kaukokaistien avulla havainnoidaan ympäristöä ja vastaanotetaan tietoa esimerkiksi näön, kuulon ja hajuaistin avulla. Lähiaistit havaitsevat kehon lähellä tapahtuvat asiat, näitä ovat tunto- ja makuaistit. Kehoaistien kuten asento-, liike- ja tasapainoaistien avulla havaitaan mitä kehossa tapahtuu. (Toivakka & Maasola 2011, 29–31.)

Vuorovaikutus on sanallista tai sanatonta. Puhuesssa lapselle on hyvä huomioida, ettei sanoja käytetä liikaa. Lapsi havaitsee kasvattajan äänensävyistä helposti aikuisen tunteet. Sanallisen ja sanattoman viestin ollessa ristiriidassa lapsi hämmentyy, mutta lapsi tulkitsee tilanteen sanattoman viestin mukaan ja uskoo siihen. Tässä näemme sanattoman vuorovaikutuksen merkityksen ja siksi siihen tulisi kiinnittää yhtä lailla huomiota, kuin sanalliseen. Sanattomasta vuorovaikutuksesta esimerkiksi katsekontakti on tärkeä, hyvä tapa on kyykistyä lapsen tasolle, erityisesti jos kasvattajalla on jotakin tärkeää kerrottavaa. (Koivunen 2009, 47–48.)

4.1 Ryhmän vaikutus lapsen kehitykseen

Päiväkoti on monille lapsille yksi elämän merkityksellisistä yhteisöistä. Päiväkodissa lapset harjoittelevat ryhmissä jakamista, toisten ystävällistä kohtelua ja itsensä ilmaisua, roolin ottoa ja vuorovaikutustaitoja. Ryhmässä toimiessaan lapset tarvitsevat sovittuja sääntöjä, arvoja ja normeja sekä yhtenäisiä kiinnostuksen kohteita. (Ikonen 2006, 149.) Ryhmässä toimiessaan lapset oppivat kognitiivisia, sosiaalisia ja emotionaalisia taitoja. Vuorovaikutus tukee oppimista positiivisesti ja yhteistyö on lapselle antoisaa ja opettavaista. Kasvattajan rooli on suuri vuorovaikutuksen muodostuessa, mutta ryhmässä tapahtuu myös ryhmädynamiikkaa, joka etenee omaehtoisesti lasten välillä. (Kauppila 2006, 90–91.)

Ryhmäleikeissä lapset harjoittelevat sanallisia ja sanattomia vuorovaikutustaitoja. Leikit harjoittavat etenkin sosiaalisten taitojen yhteistoiminnan ja viestinnän alueita. Vertaisryhmistä saadut sosiaalisten taitojen mallit ovat merkittäviä lapsille. (Kauppila 2006, 138–139.) Ryhmässä yhteinen oppiminen ja kokeileminen lisäävät ryhmän yhteishenkeä, tukevat lapsen ja aikuisen välistä suhdetta sekä lisäävät oppijoiden itsetuntoa (Vehkalahti 2007, 86–87).

Vertaisryhmässä lapsi harjoittaa tunne- ja sosiaalisen elämän taitoja sekä saa myönteisiä kokemuksia. Vertaisryhmässä lapsi voi kokea hyväksyntää, yhteenkuuluvuutta ja luoda ystävyysuhteita. (Järvinen, Laine & Hellman-Suominen 2009, 161.) Vertaisiltaan lapsi saa tukea ja kannustusta, jos ryhmä on toimiva ja turvallinen se myös tukee ryhmään kuuluvia lapsia. Ryhmähengen kehitystä edesauttaa luottamus- ja tutustumisleikeillä. Lapsen itsetunnon kehityksen kannalta on tärkeää, että ryhmässä toimittaessa jokaisen panosta tarvitaan tavoitteen saavuttamiseen. Tällöin yhteishenki kasvaa ja kun lapsi tuntee itsensä tarpeelliseksi, hänen itsetuntonsa kohenee. Vertaistensa tukea lapset saavat myös toimiessaan itsenäisesti pienryhmässä. (Vehkalahti 2007, 27.)

Vuosina 2003–2004 toteutetussa päiväkotilasten sosioemotionaalisten taitojen kehittämistä liikuntatuokioiden avulla käsitelleessä tutkimuksessa selvitettiin 3-4-vuotiaiden päiväkotilasten liikuntatuokioiden aikana esiintyviä sosioemotionaa-

lisiä taitoja ja tutkittiin niiden kehittymistä kahdeksan kuukauden intervention aikana. Tutkimus tehtiin viidessä päiväkodissa Kajaanissa ja Sotkamossa, osallistuneita lapsia oli kuusi koeryhmää yhteensä 31 lasta. Tulosten mukaan leikki-ikäisten lasten sosioemotionaaliset taidot kehittyvät hyvässä vuorovaikutussuhteissa toisiin lapsiin. Tutkimuksen mukaan lasten emotionaalinen osaaminen vaikuttaa sosiaaliseen osaamiseen. Tunteiden tunnistaminen, ilmaiseminen ja säätely auttavat 3-4-vuotiaita lapsia tulevaisuudessa sosiaalisessa käyttäytymisessä. Heikot sosioemotionaaliset taidot taas voivat aiheuttaa toisten lasten kiusaamista ja aggressiivista ja huonoa käytöstä. Tämä voi vaikuttaa myös negatiivisen minäkäsityksen syntymiseen ja huonontaa oppimiskykyä. (Takala, Kokkonen & Liukkonen 2009, 23.)

4.2 Vuorovaikutteinen ohjaaminen ryhmässä

Kasvattajan ja lapsen välinen vuorovaikutus syntyy kohtaamisella. Sen avulla voidaan luoda yhteys ja synnyttää luottamus toiseen. Kohtaaminen alkaa kauniista eleestä tai ystävällisestä katseesta. Sen jälkeen toinen täytyy nähdä ja häntä täytyy kuunnella, jotta hän voi tuntea tulleeensa nähdyksi. (Mattila 2011, 15.) Kasvattaja huolehtii, ettei lapsi koskaan menetä turvallisuuden tunnetta, oman persoonansa kunnioittamista ja arvostavaa katsetta. Lapsen persoonallisuus, omanarvontunto ja sosiaaliset taidot kehittyvät jatkuvasti. Jokainen hyvä kohtaaminen on lapselle merkityksellinen. Niiden kautta lapsi oppii toisista ihmisistä, miten muiden kanssa toimitaan, yhteisön luotettavuudesta ja ennen kaikkea omasta itsestä. (Mattila 2011, 18.)

Kasvattaja on vastuussa ryhmän tunneilmapiiristä. Hyvässä ilmapiirissä lapset voivat tuntea olonsa turvalliseksi. Lapset kokevat, että heistä välitetään ja heidät huomioidaan yksilöinä. Välittävä aikuinen huomaa lapsen väsymyksen, jolloin siirrytään rauhallisempiin leikkeihin. Ylirasittuneesta lapsesta tulee levoton ja keskittymätön, mikä vaikuttaa koko ryhmään. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 85–86.) Lapsi aistii ilmapiirin hyväksi, jos tuntee tulleeensa nähdyksi ja kuulluksi. Lasta arvostava katse mahdollistaa nähdyksi tulemisen tunteen. Katseella voimme osoittaa toisen olevan meille tärkeä. Jokaisesta kat-

seesta lapsi rakentaa omanarvontuntoaan, siksi jokainen katse on lapselle tärkeä. (Mattila 2011, 27–28.) Lasten mielipiteiden ja tuntemusten kuunteleminen on tärkeää myönteisen suhteen syntymiselle. Lapsi voi tuntea tulleen kuulluksi ja kokee itsensä arvostetuksi ja tärkeäksi. Kuunteleminen luo kasvattajan ja lapsen välille luottavaisen suhteen. (Webster-Stratton 2011, 35.)

Neljännestä ikävuodesta ylöspäin lapsen sosiaaliset taidot ovat niin kehittyneet, että toiminta ryhmässä onnistuu. Lapsi osaa jo säädellä tunteitaan ja kykenee ottamaan toiset huomioon. Lapsi jaksaa kuunnella ohjeita sekä odottaa omaa vuoroaan. Viisivuotias lapsi alkaa ymmärtää, että leikit onnistuvat, kun noudatetaan yhteisiä sääntöjä. (Sääkslahti 2007, 37–39.) Viisivuotiaasta lasta voi tukea vuorovaikutukseen ja käyttämään sosiaalisia taitojaan. Lapselle on hyvä opettaa erilaisten tunteiden ilmaisua ja käsittelyä. Kasvattaja opettaa lapselle ristiriitojen ratkaisutaitoja. Viisivuotiaalla lapsella ryhmä- ja sääntöleikkitaidot ovat kehittyneet. Lapsia voi ohjata pelaamaan yhdessä leikkejä, joissa on säännöt. On hyvä keskustella säännöistä ja reilusta pelaamisesta. Luottamusta voi osoittaa antamalla lapselle pieniä tehtäviä. Lapsen onnistumista on hyvä tukea myönteisellä palautteella. (Helsingin kaupunki 2008, 36–38.)

Cacciatore, ym. (2008, 153–154.) kirjoittavat kasvattajan työn helpottuvan, jos ryhmä asettaa toiminnalleen yhteiset säännöt. Lapsiryhmän sääntöjen on hyvä olla yksinkertaisia ja käytännönläheisiä, jotta lasten on helpompi ne ymmärtää. Kun lapset ovat itse luomassa sääntöjä ja valmiita sitoutumaan niihin, sääntöjen noudattamattomuuteen on helpompi puuttua.

Kasvattajan rooli on tärkeä lasten osallistumisen tukemisessa. Lapsiryhmässä hiljaisemmat lapset tarvitsevat kasvattajalta tukea ja ohjausta, jotta uskaltavat osallistua yhteiseen vuorovaikutukseen. Lapset voivat osallistua vähän keskusteluun, mutta heidät voidaan havaita innostuneiksi ryhmän jäseniksi ilmeistä, kehonkielestä ja katsekontaktista puhujiin. (Kronqvist & Kumpulainen 2011, 74.) Kasvattaja toimii ammattitaitoisesti kehittäessään lapsen vuorovaikutustaitoja vahvistamalla lapsen taitoja ryhmässä kuunnella, puhua ja ilmaista itseään (Järvinen, Laine & Hellman-Suominen 2009, 160).

Lasten osallisuuden arvostaminen vaikuttaa heidän sosiaaliseen ja emotionaaliseen kehitykseensä. Tämä vaikuttaa myös terveen itsetunnon kehitykseen ja luo pohjaa myönteisen oppimisen asenteelle. Aitoa kiinnostusta ja arvostusta voi ilmaista kuuntelemalla lasten mielipiteitä ja rohkaisemalla kaikkia vuorovaikutukseen. Kasvattaja voi tuoda omilla kommentteillaan kaikkia lapsia esiin ja antaa jokaiselle lapselle puheenvuoron sekä osoittaa kommentteillaan arvostavansa jokaisen lapsen ajatuksia ja niiden olevan ilmaisemisen arvoisia. (Kronqvist & Kumpulainen 2011, 81–82.)

Ryhmässä on aina hyvin erilaisia lapsia. Tärkeää on huomioida jokainen lapsi yksilönä. Tukeminen alkaa havainnoinnista ja mahdollisuuksien luomisesta. Yksilöllinen huomioiminen auttaa näkemään lapsen kiinnostuksen kohteet ja taidot. Kasvattajan tulee tarjota erilaisia mahdollisuuksia osallistua toimintaan, jotta lapsi voi löytää itselleen parhaan ja mukavimman tavan tehdä. On hauskaa tehdä tehtävää, joka on itselle mieleistä, ja nauttia onnistumisen tunteesta sekä toisten hyväksynnästä ja positiivisesta huomiosta. Lapsen ei tarvitse olla kaikessa hyvä, vaan tärkeintä on onnistumisen kokemus ja innostus asiaan. (Vehkalahti 2007, 22.)

Ohjatessaan lapsiryhmää kasvattajan tulee huomioida lasten luovuus antamalla lapsen mielikuvitukselle tilaa. Liiallinen rajoittaminen voi menettää tarkoituksensa ja saada lapsen kokemaan syyllisyyttä tekemästään. Leikki-ikä kehitystehtäviin kuuluu sääntöjen ja yhteiselämän taitojen oppiminen aikuisten ohjaamana. Kehitystehtävän toteutuessa oikein lapselle kehittyy aloitteellisuutta ja kokemusta oman toiminnan ansiosta. (Piironen-Malmi & Strömberg 2008, 57.)

Ryhmän suhteiden ymmärtämiseksi ja toisen kohtaamisessa tarvitaan kuuntelemisen ja havainnoinnin taitoja. Vuorovaikutuksessa kuunteleminen ja havainnointi tapahtuvat yhtä aikaa. Havainnointi on verbaalisen sekä nonverbaalisen sanoman vastaanottamista ja tulkintaa, kun taas kuunteleminen on ainoastaan verbaalisen sanoman vastaanottamista ja tulkintaa. (Toivakka & Maasola 2011, 31–32.)

5 UUDEN TUTKIMUSTIEDON VALOSSA

Tässä osiossa olen perehtynyt uusimpiin tutkimuksiin aiheista itsetunto, liikuntakasvatus ja vuorovaikutus. Olen valinnut tutkimukset tutkimuskysymykseni perusteella. Ensimmäisessä Netta Vainion (2014) tekemässä tutkimuksessa käsitellään lasten harrastamista sijaisperheissä. Tässä tutkimuksessa vahvistuu liikunnan ja vuorovaikutuksen merkitys lapsen itsetunnon tukemisessa ja kehityksessä. Seuraava tutkimus on Yksin ryhmässä, vetäytyvät lapset ja syrjäytyminen päiväkodissa. Tutkimus on hyvin ajankohtainen ja liittyy osin aiempaan työhöni, joka sai alkunsa päiväkodin hiljaisista lapsista jotka jäivät helposti huomiotta. Syrjäytymisestä on puhuttu paljon nuorten ja aikuisten kannalta, mutta voi olla että se saa alkunsa jo päiväkodissa.

Anna Saastamoinen ja Sanna Sirniö ovat tutkineet esiopetusikäisten liikuntaa. Tutkimuksessa tarkastellaan aikuisten ja lasten mielipiteitä liikunnasta ja miten liikuntaa voidaan järjestää päiväkodissa. Lasten temperamenttipiirteet kiinnostavat minua ja siitä syystä kiinnostuin Mirja Heikkalan tekemästä tutkielmasta haastavien lasten temperamenttipiirteistä. Haastavia lapsia tuntuu löytyvän joka päiväkotiryhmästä. Viimeisenä tarkastelen artikkelia kolmevuotiaiden liikkuvuuden tasosta päiväkodissa, joka on uudella menetelmällä tehty tutkimus ja herättää kysymyksiä.

5.1 Tutkimusten valinta

Olen valinnut tutkimukset sillä perusteella, että ne liittyvät itsetunnon tukemiseen liikunnan ja vuorovaikutuksen avulla. Olen valinnut tutkimukset jotka liittyvät varhaiskasvatusikäisiin lapsiin. Lähteiden haussa olen käyttänyt seuraavia asiasanoja; itsetunto, liikuntakasvatus, vuorovaikutus, päiväkotiryhmien perusteella löysin nämä tutkimukset. Olen etsinyt tutkimuksia Heldasta, Doriasta sekä Jyväskylän yliopiston tietokannasta ja päädyin valitsemaan nämä artikkelit työhöni liittyvän uuden tutkimustiedon perusteella. Olen myös valinnut tutkimukset oman kiinnostuksen pohjalta.

5.2 Taulukko

| tutkimuksen tekijä(t), vuosi, maa | tutkimuksen tarkoitus | aineiston keruu ja kohderyhmä | keskeiset tulokset |
|---|---|---|--|
| Vainio Netta Marleena, 2014, Suomi | selvittää sijaisvanhempien ja sosiaalityöntekijöiden mielipiteitä ja kokemuksia lasten harrastuksista sijais- perheissä. | haastattelu, sosi- aalityöntekijät kysely, sijaislapset (36) ja sijaisper- heet | sijaisperheet suh- tautuivat positiivi- sesti sijaislasten harrastuksiin. harrastuksen koet- tiin tärkeiksi itse- tunnon ja lapsen kehittymisen kan- nalta. |
| Mustajärvi Suvi, 2012, suomi | selvittää vetäytyvän käytök- sen yleisyys päiväkodissa, lapsen tuen tarve ja sosiaa- liset suhteet ja -taidot. | kvantitatiivinen tutkimus lapset (892) | tutkimuksen poh- jalta vetäytyvät lapset tarvitsevat paljon tukea vuo- rovaikutukseen |
| Saastamoinen Anna ja Sirniö Sanna 2012 | selvitetty haastatteleamalla päiväkodin lapsia ja aikuisia mitä he ajattelevat liikun- nasta | haastattelu havan- nointi aikuiset (2) lapset (16) | tavoitteeksi esiope- tusliikunnalle todet- tiin liikunnan ilon ja kipinän syttyminen lapsessa kokeile- malla monipuolisia liikuntamuotoja. Positiiviset liikunta kokemukset ja tätä kautta itsetunnon kehityksen tukemi- nen ja liikuntamoti- vaation pysyminen koettiin tärkeänä |
| Heikkala Mirja 2012 | tutkia haastavien lasten temperamenttipiirteitä ja haastavan lapsen van- hemmuutta | internetin keskus- telu palsta viestit(118) nimimerkit (70) | temperamenttipiir- teen huomioiminen vuorovaikutukses- sa lapsen kanssa auttaa vanhempaa tulkitsemaan lap- sen tarpeita ja lap- si kokee tulleeensa kuulluksi |
| Anne Soini, 2011 | tutkimuksen tarkoitus oli selvittää liikkuvatko lapset suositellun kahden tunnin ajan päiväkotia päivän aika- na, joka on määritelty var- haiskasvatuksen liikunnan suosituksissa | kiihtyvyyssmittaria lapset (74) | varhaiskasvatuk- sen liikunnan suo- situkset eivät täyt- tyneet |

5. 3 Parempi itsetunto harrastamalla

Netta Vainio (2014) on tutkinut Helsingin yliopiston Pro gradussaan sijoitettujen lasten harrastuksia. Tutkimuksen tarkoitus oli selvittää sijaisvanhempien ja perhehoidon sosiaalityöntekijöiden mielipiteitä ja kokemuksia lasten harrastuksista sijaisperheissä. Kokevatko sijaisvanhemmat lapsen harrastamisen tärkeänä. Sijaisvanhempien kokemusta tukevat sosiaalityöntekijöiden kokemukset perhehoitoon sijoitettujen lasten harrastuksista. Tavoitteena oli tuoda uutta tietoa sijaisperheiden arjesta harrastustoiminnan tutkimisen kautta. Tutkimus oli osa PePPI- hanketta, jossa tutkitaan sijaisperheiden tuen tarvetta ja luodaan uusia menetelmiä sijaisperheiden sekä sijoitettujen lasten ja nuorten tukemiseen. (Vainio 2014, 21.)

Tutkimus toteutettiin Espoon ja Vantaan kaupunkien perhehoidon sosiaalityön yksiköissä. Tutkimuksen sijoitettuja lapsia oli 36 ja he olivat iältään 7-15-vuotiaita, joukossa oli muutama alle 4-vuotias. Harrastukset olivat suurimmalta osalta liikunnallisia. Suosituimmat olivat baletti tai tanssi, musiikki, jalkapallo, ratsastus ja partio. Eniten harrastettiin myös voimistelua, uintia ja kuvataidetta. Liikunnallisia harrastuksia olivat lisäksi jääkiekkoa, yleisurheilu, koripallo, sulkapallo, salibandy, luistelu, uinti, uimahyppy ja kuntosali. Muutamat harrastivat pesäpalloa, sählyä ja Parkouria. Taidelajeista löytyi sirkuskoulu, käsityökoulu ja teatteriharrastus. (Vainio 2014,34- 36.)

Lapset olivat harrastaneet parhaimmillaan 2-10 vuotta, muutamilla harrastus oli juuri aloitettu. Tutkija haastatteli Vantaan ja Espoon sosiaalityöntekijöitä sekä teki sijaisperheille kyselyn. Kyselyssä sijaisperheet suhtautuivat positiivisesti sijaislasten harrastuksiin. Harrastuksen koettiin tärkeiksi itsetunnon tukemisen ja lapsen kehittymisen kannalta. Harrastusten merkitys koettiin perheissä suureksi sekä harrastuksia tuettiin ja kannustettiin lasta etsimään oma mielenkiinnonkohde. (Vainio 2014 38–39.)

Monet kyselyyn vastanneista sijaisperheistä toivat esille harrastusten tärkeyden lapsen elämään ja myönteiset vaikutukset lapsen kehitykseen. Sijaisvanhemmat kertovat lapsen itseluottamuksen ja luottamuksen omiin taitoihin lisäänty-

neen harrastuksen myötä. Yksi vanhemmista kertoo lapsen saaneen pitkäjänteisyyttä, sitkeyttä sekä uskallusta epäonnistua ja yrittää uudelleen. Harrastuksen kerrotaan myös vahvistaneen itsetuntoa ja lapsi on saanut kokea olevansa hyvä ja pärjäävä. Harrastus on myös vaikuttanut positiivisesti esiintymistaitoon ja itsevarmuuteen. Ujo ja arka lapsi on uskaltanut esiintymään, alkuun ryhmässä ja sitten yksin. Lapsi huomaa olevansa samanlainen kuin muut, pystyvä ja osaava. Sosiaalisten taitojen huomattiin kehittyneen harrastuksen avulla. Lapset olivat löytäneet uusia ystäviä harrastusten parista, ystäväpiiri oli myös vahvistunut. (Vainio 2014, 40–42.)

Sijaisvanhemmat arvioivat lapsen motorististen ja liikunnallisten taitojen kehittyneen harrastuksen myötä. Tasapainon oli kehittynyt ja ohjeiden kuunteleminen sujui paremmin lapselta harrastuksen alettua. Harrastus oli vaikuttanut myönteisesti itseluottamukseen, taitojen kehittymiseen ja ystävyys-suhteisiin. Lapsen harrastus oli vaikuttanut positiivisesti lapsen keskittymis- ja tarkkaavaisuuskykyyn. Omatoimisuuden ja vastuun ottamisen omista asioista koettiin lisääntyneen. Sijaisvanhemmat kertovat ajanhallinnan taitojen ja säännöllisen elämänrytmin kehittyneen. Harrastus toi arkeen struktuuria ja näin myös turvallisuuden tunnetta. Psyykkisen hyvinvoinnin mainittiin lisääntyneen harrastuksesta saatujen myönteisten kokemusten avulla. Pahanolon purkaminen mahdollistui taide ja liikunta harrastuksen avulla. Oman vahvuusalueen löytäminen, pettymyksen-sietokyvyn kasvu ja itsenäistyminen huomattiin myös harrastuksen myötä. (Vainio 2014, 40–42.)

Sosiaalityöntekijät ja sijaisvanhemmat kokivat harrastusten parissa tapahtuvien onnistumisen kokemusten olevan tärkeitä itsetunnon kehitykselle. Harrastuksista saatu palaute tuki lapsen itsetunnon kehitystä varsinkin, kun koulusta tai päiväkodista palaute oli kokoajan kielteistä erityisyydestä ja haastavuudesta johtuen. Esimerkiksi nousi eräs lapsi joka oli vilkas, energinen ja temperamenttinen jolla oli koulussa paljon haasteita ja siitä johtuen huono itsetunto, kun ei saanut onnistumisen kokemuksia. Harrastuksessaan taas hän oli oikein hyvä ja pääsi etenemään vaativampaan joukkueeseen, joten hän sai harrastuksessaan loistaa. Ylivilkas lapsi voi saada kehuja urheiluharrastuksen parista, kun muuten kuulee huonompaa palautetta. Onnistumisen kokemukset ovat tärkeitä, koska

jatkuvat epäonnistumiset eivät motivoi lasta. (Vainio 2014, 42.)

Ohjattu harrastaminen tukee sijoitetun lapsen itseluottamuksen ja sosiaalisten taitojen kehitystä sijaisvanhempien kokemuksen perusteella. Lapsen motoriikka ja liikunnallisuus kehittyvät. Harrastuksen on myös koettu vaikuttavan koulumesteykseen, koska lapsen tarkkaavaisuus ja keskittymiskyky on kasvanut. Lapsen tyytyväisyys ja hyvinvointi kasvaa, kun hän saa purkaa mahdollista psyykkistä pahaa oloaan ja vaikeita tunteitaan taide-, liikunta ja musiikkiharrastukseen. Onnistumiset tukevat pikkuhiljaa lapsen luottamusta itseensä ja kasvattavat itsetuntoa, vaikka lapsi saisi jatkuvaa kielteistä palautetta käytöksestään muualta. (Vainio 2014, 59–62.)

5.4 Lasten syrjäytyminen

Suvi Mustajärvi on tehnyt kvantitatiivisen tutkimuksen Yksin ryhmässä, vetäytyvien lasten syrjäytymisestä päiväkodissa vuonna 2012. Hän käytti työhönsä valmista tutkimusaineistoa jota on kerätty Orientaation lähteet - projektia varten. Tutkimus on tehty 50 päiväkotiryhmän ja 14 perhepäivähoitajan avulla. Lapsia tutkimuksessa oli mukana yhteensä 892 iältään 1-7 -vuotiaita. Orientaation lähteillä - tutkimus toteutettiin haastatteleamalla yksilöittäin strukturoidun- ja teema-haastattelun välimuotona. Lapsia haastatteli omanryhmän kasvattaja kuvasarjojen avulla. Tavoitteena oli selvittää lasten vetäytyvän käytöksen yleisyys päiväkodissa, lapsen tuen tarve ja sosiaaliset suhteet ja -taidot. (Mustajärvi 2012, 38.)

Päiväkoti ikäisten lasten syrjäytymistä on tutkittu vasta vähän verrattuna nuorten ja aikuisten syrjäytymisen tutkimiseen. Syrjäytyminen ryhmästä alkaa kuitenkin jo päiväkodissa. Vetäytyneisyyden on määriteltä aiheuttavan lasten syrjäytymistä. Yhteiskunnassamme ihaillaan yksilöllisyyttä ja omatoimisuutta tästä johtuen yksinäisyys ja syrjäytyminen lisääntyvät. Lapsen sosiaalinen ympäristö vaikuttaa syrjäytymiseen ja yksinäisyyteen. Psykososiaalisessa kehityksessä perheen, vertaisten ja päiväkodin aikuisten antama tuki on tärkeää. Syrjäytymisen sosiaalisista ympäristöistä voi alkaa jo varhaislapsuudessa. Vanhemmilla ja

kasvattajilla on vastuu luoda lapselle sosiaalisia kontakteja. (Mustajärvi 2012, 2.)

Tässä tutkimuksessa syrjäytyneisyyttä on keskitytty tarkastelemaan etenkin vetäytyneisyyden näkökulmasta. Tarkoitus on selvittää kuinka vetäytyvä lapsi toimii, heidän sosiaalisia suhteita ja erityisen tuen tarvetta päiväkodissa. (Mustajärvi 2012, 2.) Useissa tutkimuksissa vetäytyviä lapsia on jaettu neljään eri ryhmään; yksinäiset, aggressiiviset, ujut ja arat lapset sekä surulliset ja masentuneet lapset. Tästä tutkimuksesta löytyy piirteitä kolmesta ensin mainitusta ryhmästä. Vetäytyvän lapsen aggressiivisuudesta tai toisten lasten kiusaajana olemisesta ei tässä tutkimuksessa tullut havaintoja. (Mustajärvi 2012, 70.)

Tutkimuksessa tarkasteltiin vetäytyvien lasten toimintaa, heidän sosiaalisia suhteita ja erityisen tuen tarpeita. Tulokset kertovat, että vetäytyvät lapset eroavat monella tapaa ei vetäytyvistä lapsista. Tutkimuksessa lapset oli jaettu kolmeen eri kategoriaan; ei lainkaan vetäytyvä, enintään jonkin verran vetäytyvä, ainakin melko paljon vetäytyvä. (Mustajärvi 2012, 59.)

Vetäytyvien lasten toimintaa tarkasteltaessa huomattiin, että heillä meni paljon aikaa orientaatio toimintaan. Tällöin lapsi haahuilee, katselee mutta ei osallistu, etsii tai odottaa. Tässä toiminnan vaiheessa lapsi on yksin, ilman vuorovaikutusta toisiin ja ilman tekemistä. Vetäytyvä lapsi hakeutuu usein esine- tai materiaali leikkiin. Kaikki tutkimuksen lapset toimivat saman aikaa yleisissä toiminnoissa kuten pukeutuminen ja ruokailu. Näissä toiminnoissa aikuinen ohjaa lasta toimimaan. Voi olla, että tämä on vetäytyvälle lapselle helpompaa, koska hänen ei tarvitse itse päättää tekemistä. (Mustajärvi 2012, 59.)

Tulokset osoittivat, etteivät vetäytyvät lapset osallistu rooli- ja mielikuvitusleikkiin, niin pitkään kuin muut lapset. Leikki vaatii sosiaalisia taitoja ja sitoutumista pitkäkestoiseen toimintaan. Nämä taidot voivat olla kehittymättömiä vetäytyvällä lapsella. Tehtävät ja sääntöleikit kiinnostivat vetäytyviä lapsia saman verran kuin muita. Nämä leikit ovat monesti ei-sosiaalista toimintaa, jolloin lapsi voi keskittyä pelkästään omaan toimintaan ja varsinkin, jos leikki tapahtuu aikuisen ohjaamana se tuo aralle ja vetäytyvälle lapselle turvaa. Vetäytyvien lasten

fyysinen toiminta, kuten kävely, koko vartalo liikkeit, oli kohtalaista niin kuin kaikilla lapsilla. Tulokset osoittivat myös, että vetäytyvä lapsi käyttäytyy rauhallisesti. (Mustajärvi 2012, 60.)

Sosiaalisia taitoja tutkittaessa huomattiin, etteivät vetäytyvät lapset huomioi toisia lapsia ympärillään vaan leikkivät enemmän leluilla. Vetäytyvä lapsi ei etsiydy leikkiin muiden kanssa eikä myöskään huomioi muita muulloin kuin yhteistöminnan aikana. Opettajien arvioidessa lasten taitoja ja ominaisuuksia kävi ilmi, että vetäytyvillä lapsilla on heikot sosiaaliset taidot ja ongelmia tunteiden ilmaisussa. Uudet tilanteet ja oleminen uusien lasten kanssa ovat vaikeita. Vetäytyvä lapsi ei ole kovin luottavainen ja hänellä on heikko itsetunto. Itsetunto ja luottavaisuus eivät saa tarvittavaa harjoitusta lapsen arkuuden vuoksi. Lapsi luultavasti vetäytyy sosiaalisista tilanteista. Huomattiin myös, että lapsella on myös ongelmia kommunikoida oman ryhmän lasten kanssa. Vetäytyvän lapsen luovuus mielikuvitusleikissä ei ole samantasoista kuin muilla lapsilla, tämä liittyy myös lapsen arkuuteen ja sosiaalisten taitojen puutteellisuuteen. Opettajan arvioinnin pohjalta havaittiin, että vetäytyvien lasten tunneilmaisu ja toisten tunteiden tunnistaminen on heikompaa kuin toisilla lapsilla. (Mustajärvi 2012, 61–62.)

Tahdonvoiman ja vaikutusvallan käyttö toisiin lapsiin oli vähäisempää vetäytyvillä lapsilla. Sitä tarvitaan, kun halutaan sanoa oma mielipide tai päästä omaan päämäärään. Kyseisiä tilanteita on hyvä olla arjessa, jotta taito kehittyisi. Vetäytyvä lapsi viettää aikaansa yksin, heillä oli vähiten kontakteja muiden lasten kanssa. Lapsilta kysyttiin mieluisia leikkikavereita joista vetäytyvät lapset olivat vähiten mieluisia, mutta taas kysyttäessä ei mieluisaa kaveria he olivat samalla tasolla muiden lasten kanssa. Tutkijan mielestä vetäytyvä lapsi on vähän kuin näkymätön muille lapsille. (Mustajärvi 2012, 62–63.)

Vetäytyvien lasten erityisen tuen tarvetta tutkittiin opettajien arviointien pohjalta. Lapsista 3,1 % oli jo erityistuen tarpeen piirissä. Eniten tukea oli myönnetty kielelliseen kehitykseen. Suurimmalla osalla ei ollut erityisen tuen tarvetta todettu vaikka tutkimuksen pohjalta vetäytyvät lapset tarvitsevat paljon tukea. He tarvitsevat tukea hieno- ja karkeamotorisissa taidoissa, kuten piirtäminen, maalaaminen ja rakentaminen sekä liikuntaleikkiin ja peleihin osallistuminen. Tukea tarvit-

tiin myös oppimisen ja kielellisen kehityksen alueella. Kielelliset taidot ovat tärkeitä oltaessa vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Heikot kielelliset taidot vaikeuttavat kommunikointia muiden kanssa ja vuorovaikutuksen ollessa vähäistä eivät kielelliset taidotkaan kasva. Tutkimuksessa todettiin vetäytyvien lasten keskittymiskyvyn olevan kohtuullisen hyvä, vaikka he tarvitsevat tukea oppimiseen. (Mustajärvi 2012,63- 64.)

Tutkimuksen tuloksissa selvisi, että kasvattajat havaitsivat vetäytyvien lasten tuen tarpeen sosiaalisissa suhteissa ja muissa kehityksen alueissa. Jotta lapsen negatiivinen kehitys loppuisi, tarvitaan kasvattajilta panostusta syrjäytymisen ehkäisyyn. Sosiaaliset taidot ja hyvä itsetunto ei synny itsestään, ei ole tarvetta odottaa lapsen koulun aloitukseen ja olettaa taitojen karttuvan iän myötä. Yksilöllisyyden huomioiminen päiväkodissa on hyvä asia, mutta ei pidä unohtaa yhteisöllisyyttä. (Mustajärvi 2012,70.)

Kasvavan lapsen persoona tulee kunnioittaa, mutta ottaen huomioon sosiaalisten taitojen merkittävyyden yhteiskunnassa. Sosiaalisten taitojen opettaminen on kasvattajan vastuulla. (Mustajärvi 2012,71.) Lasten hyvinvoinnista huolehtiminen on kasvattajien ja aikuisten tehtävä. Syrjäytyminen ei ala vasta nuoruudessa, sen ehkäisy tulee aloittaa jo päiväkodissa. Jokainen lapsi tulee huomata ja huomioida. Aikuisella on vastuu puuttua alkavaan syrjäytymiseen ja keinot lopettaa sen kehitys. (Mustajärvi 2012,71.)

5.5 Liikunta esikoulussa

Anna Saastamoinen ja Sanna Sirniö ovat tehneet tutkimuksen esiopetus ikäisten liikunnasta. Tutkimuksessa perehdytään esiopetuksen liikuntaan ja sen toteutukseen. Siinä on syvennytty yhden päiväkodin esiopetusryhmään. Tutkijat ovat haastatelleet päiväkodin lapsia ja aikuisia mitä he ajattelevat liikunnasta sekä havainnoineet liikunnan toteutusta ryhmässä. Tutkimus on tehty keski-suomessa. Ryhmään kuului 16 lasta joista 12 oli kuusivuotiaita ja neljä viisivuotiaista, lastentarhanopettaja ja lastenhoitaja. (Saastamoinen & Sirviö 2012, 7.)

Aikuisten haastattelussa tavoitteeksi esiopetusliikunnalle todettiin liikunnan ilon ja kipinän syttyminen lapsessa kokeilemalla monipuolisia liikuntamuotoja. Tärkeänä asiana koettiin liikunnasta syntyvä liikunnan riemun kokemus. Positiiviset liikunta kokemukset ja tätä kautta itsetunnon kehityksen tukeminen ja liikuntamotivaation pysyminen olivat tärkeitä tavoitteita. Liikunnan mielekkyys ja vapaaehtoisuus koettiin tärkeäksi tavoitteiden saavuttamiseksi. (Saastamoinen & Sirviö 2012, 64–65.) Lasten haastatteluissakin huomattiin, että lapset toivovat saavansa liikkua ”jos haluaa” ja ”jos on kivaa” (Saastamoinen & Sirviö 2012, 64). Liikkumiseen tulee olla oma motivaatio ja mielekäs liikunta muoto. Aikuiset kertoivat liikunnan tukevan matemaattista opiskelua ja lukemaan opettelua, hieno- ja karkea motorisia taitoja, sosiaalisia taitoja sekä käytöstapojen oppimista. (Saastamoinen & Sirviö 2012, 64–65.)

Liikunta tarkoittaa erilaisia liikkumistapoja. Tässä tutkimuksessa ne on eritelty neljään ryhmään; tavoitteellinen liikkuminen, toiminnallinen liikkuminen, siirtymä liikkuminen ja luonnollinen liikkuminen. Tavoitteellinen liikunta on yleensä ohjattu liikuntatuokio. Sille olennaista on tietty aika, paikka ja tavoite. Se voi olla myös lapsista lähtevää omaehtoista liikkumista, jossa lapsi määrittää liikkeen ja tavoitteen. Toiminnallinen liikunta tarkoittaa, että liikkuminen tulee toiminnan mukana. Sitä ei ole erikseen määriteltä vaan se on osa vapaata leikkiä tai ohjattua toimintaa. Siirtymä liikkuminen kuvaa paikasta toiseen liikkumista sisällä ja ulkona. Luonnollinen liikkuminen tarkoittaa liikehdintää paikallaan ollessa, kädet ja jalat liikkuvat vaikka istutaan aloillaan. Lapsilta kysyttäessä he kertovat liikkuvansa kokoajan esim. silmiä räpäyttäessään. (Saastamoinen & Sirviö 2012, 69–73.)

Lapset arvostivat liikunnallista osaamista, kertoivat omista onnistumisista sekä epäonnistumisista ja vertailivat omia taitoja toisten taitoihin. Tutkimuksessa kävi ilmi lasten ja aikuisten eri näkemykset liikuntaa kohtaan. Lasten kokema liikkuminen voi vaikuttaa aikuisista riehumiselta ja he rajoittavat tätä. Aikuiset pyrkivät järjestykseen ja tilanteen hallintaan toimiessaan. Tästä heräsikin kysymys pohdita rajoittamista ja antaa lapsille enemmän tilaa toteuttaa itseään liikunnan avulla. (Saastamoinen & Sirviö 2012, 94–95.)

Jotta lapsi motivoituisi liikunnasta, tulee hänelle tarjota yksilöllisiä tapoja liikkua. Näin ollen lapsen vahvuudet nousevat esiin ja hän kiinnostuu liikkumaan myös vapaaehtoisesti. Opetussuunnitelman perusteet ja tämä tutkimus nostavat esille lasten omaehtoisen liikunnan tärkeyden. Liikuntakasvatuksessa lapsille tulee mahdollistaa omaehtoinen liikkuminen ohjatun liikunnan lisäksi. Suunnitellut liikuntatuokiot tavoitteineen ovat monipuolisia ja tukevat lapsen kehitystä. Omaehtoinen liikkuminen on vapaampaa, näin ollen se ei vaadi lapselta kokoaikaista keskittymistä eikä kuormita liian paljoa. Tämä tukee myös erilaisia liikkujia, kun lasta tuetaan häntä itseään kiinnostavissa liikuntamuodoissa. Tavoitteena on juurruttaa liikunnan ilo lapseen näin ollen hänen jokapäiväiseen elämään. (Saastamoinen & Sirviö 2012, 98–101.)

Tutkimuksessa huomattiin liikunnan olevan toteutettavissa joka hetkessä, missä ja milloin vain. Liikuntaa toteutettiin ohjatusti sekä omaehtoisesti. Tutkimuksessa huomattiin mahdollisuudet liikunnan toteuttamiseen olevan monipuoliset ja ettei liikuntakasvatus ole vaikeaa. Liikuntaa voi olla eri ympäristöissä ja pienillä resursseilla arkeen sekoitettuna. Kasvattajan tulee vain herkistyä havainnoimaan lapsen omaehtoista liikkumista ja tukea sitä ohjatun liikunnan lisäksi. (Saastamoinen & Sirviö 2012, 103.)

5.6 Haastavien lasten temperamenttipiirteet

Mirja Heikkala on tutkinut varhaiskasvatus ikäisten temperamenttipiirteitä. Tutkimuksen tarkoitus oli tutkia haastavien lasten temperamenttipiirteitä ja haastavan lapsen vanhemmuutta. Aineisto on kerätty Internetin kaksplus- keskustelupalstalta. Tässä tutkimuksessa haastavan lapsen määritelmä pohjautuu vanhempien omaan arvioon. Tavoitteena oli selvittää vanhempien näkökulma siihen millainen lapsi on haastava. Tutkija haluaa selvittää haastavien lasten mahdollisesti yhteneviä temperamenttipiirteitä. Tarkoituksena on osoittaa, että jokainen lapsi tarvitsee temperamentilleen sopivan onnistumisympäristön, joka auttaa itsetunnon kehityksessä. (Heikkala 2012, 5.)

Kaikilla ihmisillä on tietynlainen temperamentti, toiset ovat rauhallisia ja toiset

räiskyviä. Reagoimme asioihin ja toimimme eri tavoin. Temperamentti erottuu jo varhaislapsuudessa, toiset lapset ovat tyytyväisempiä ja rauhallisempia toisiin verrattuna. (Heikkala 2012, 5.)

Keltikangas-Järvinen (2010) on kirjoittanut, että henkilön persoonallisuus muodostuu temperamentista ja hoidosta sekä kasvatuksesta. Hän sanoo että millaisesta temperamenttipiirteestä vain on mahdollista kasvattaa sosiaalinen ja sopeutuva. Persoonallisuus syntyy vahvasti kulttuurin ja kasvatuksen myötä, mutta temperamentti on yksilöllinen. Jokainen toimii ja reagoi erilailla temperamentistään riippuen. (Heikkala 2012, 8-9.)

Tutkimuksen mukaan haastavalla lapsella on matala sopeutumiskyky, jolloin esim. siirtymätilanteet ovat vaikeita. Lapsi tarvitsee aikaa siirtymiin joten ennakointi on tärkeää. Haastava lapsi on äkkipikainen, korkealla intensiteetillä varustettu, helposti ärtyvä, biologisilta toiminnoiltaan epäsäännöllinen, aktiivinen, aisteiltaan herkkä ja sinnikäs. Tutkimuksessa kävi ilmi, ettei lähestymis- ja välttämiskäyttäytyminen eikä aggressiivisuus ole välttämättä haastavan lapsen temperamenttipiirre. (Heikkala 2012, 46.)

Valta osa vanhemmista koki vanhemmuuden haasteelliseksi. Monet kokivat epäonnistumisen tunteita vanhemmuudessaan. Lapsen ärtyisyys koettiin stressaavaksi, jota ei yrityksistä huolimatta saatu helpotettua. Osa vanhemmista tiedosti lapsensa haastavan temperamentin, osa taas mielsi haastavuuden tahalliseksi kiukutteluksi. (Heikkala 2012, 60.)

Tutkimuksen aineiston perusteella oli nähtävissä vanhempien tietämättömyys lapsensa temperamenttipiirteistä. Tähän mielestäni vaikuttanee aineiston lähde, joka oli kaksplus- keskustelu palsta. Ymmärtääkseni palstalle hakeutuvat ensisijaisesti apua kaipaavat vanhemmat. Vähemmistö vanhemmista tiedosti lapsensa haastavan temperamentin. Tiedostava vanhempi osasi suhtautua lapseen myötätuntoisesti ja ymmärtävästi. He näkivät haastavuuden vahvuutena lapsen tulevaisuuden kannalta ja luottivat lapsensa pärjäävän. Tällainen asenne haastavaa lasta kohtaan tukee lapsen itsetunnon kehitystä. (Heikkala 2012, 61.)

Tutkijan mukaan lapsi haastaa vanhempansa käytöksellään, tämä ei johdu lapsesta vaan vanhemmasta joka ei ymmärrä lasta. Negatiiviseen käytökseen löytyy aina jokin syy. Vanhemman ei tarvitse olla täydellinen vaan riittävän hyvä. Tärkeintä on huomioida yksilöllinen kohtaaminen vuorovaikutuksessa lapsen kanssa, elää lapsen kanssa yhdessä aidosti ja tehdä asioita yhdessä. Temperamenttipiirteen huomioiminen auttaa vanhempaa tulkitsemaan lapsen tarpeita ja lapsi kokee tulleen kuulluksi. (Heikkala 2012, 63.)

5.7 Kolmevuotiaiden päiväkotien lasten liikkuminen

Pienten lasten liikunnan määrästä on saatu aiemmin erilaisia tutkimustuloksia. Tutkimuksia on tehty havainnoimalla lapsia ja haastatteleamalla lasten vanhempia sekä kuvapäiväkirjojen avulla. Liikunta suoritusten rasittavuuden tasoa ei ole aikaisemmissa tutkimuksissa tutkittu. Pienten lasten liikunnan on tutkittu ennalta ehkäisevän ylipainoa, vaikuttavan luuston tiheyteen ja fyysisten, psyykkisten sekä sosiaalisten taitojen kehitykseen. Siitä huolimatta suomalaisten päiväkotien ikäisten lasten liikkuvuudesta on tehty vähän tutkimuksia. (Soini 2010, 53.)

Nykypäivänä, kun lasten ruutuaika on vain lisääntynyt, olisi aihetta tutkia liikunnan määrää ja sitä kuinka liikuntaa saataisiin lisättyä lasten arkeen jo päiväkotien iässä. Passiivisten ajanviettotapojen on tutkittu olevan yhteydessä liikalihavuuteen. Myös päiväkotien ikäisten lasten ylipaino ja lihavuus ongelmat ovat kasvussa. Oman kehon tuntemus ja hyvän kehonkuvan luominen on tärkeää positiivisen minäkuvan kasvulle ja lähtökohta hyvän itsetunnon kehittymiselle. (Soini 2010, 53.)

Tutkimuksen tarkoitus oli selvittää liikkuvatko lapset suositellun kahden tunnin ajan päiväkotien päivän aikana, joka on määritelty varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa. Tutkimuksessa verrattiin tyttöjen ja poikien sekä arki- ja viikonloppun fyysisen aktiivisuuden eroja. Tutkimukseen osallistui 14 päiväkotia yhteensä 74 lasta. Tutkimuksessa käytettiin ActiGraph-kiihtyvyysmittaria. Liikkuvuutta kuvattiin seuraavasti; erittäin kevyt/ paikallaan tapahtuva toiminta, liikkumattomuus, kevyt liikkuminen, keskiraskas liikkuminen, raskas liikkuminen. Tässä

tutkimuksessa reipas liikunta tarkoittaa vähintään keskiraskasta liikuntaa. Tämä tutkimus on ensimmäinen Suomessa, jossa käytetään apuna kiihtyvyyssmittaria. (Soini 2010, 54.)

Tutkimuksessa selvisi, että lapset käyttivät erittäin kevyeen toimintaan päivittäin noin 10,6 tuntia, 67 minuuttia kevyeen liikkumiseen ja vähintään keskiraskaaseen liikkumiseen noin 58 minuuttia. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset eivät näin ollen täyttyneet. Sukupuolen ja arki- viikonlopun välillä ei havaittu huomattavaa eroa. (Soini 2010, 56.)

Yli tunnin verran liikkuvat vähintään keskiraskaasti puolet pojista ja kolmasosa tytöistä. Noin puolet lapsista liikkui kevyesti päivittäin kaksi tuntia tai enemmän. Aiemmat tutkimukset lasten liikunnasta ovat perustuneet havainnointi-, kysely- ja päiväkirjamenetelmillä kerättyyn aineistoon. Mittausmenetelmien laajentumassa voidaan kyseenalaistaa aiempia liikuntasuosituksia. Tutkija pohtii pitääkö kahden tunnin liikunta suositus olla ainoastaan reipasta liikkumista vai voisiko se sisältää myös kevyttä liikuntaa. Täytyisi selvittää paljonko liikuntaa tarvitaan lapsen hyvään kasvuun ja kehitykseen sekä tutkia fyysisen aktiivisuuden vaikutus lapsen terveyteen ja hyvinvointiin. (Soini 2010, 56.)

5.8 Johtopäätökset uuden tiedon valossa

Tutkimuskysymys oli onko liikunnalla ja vuorovaikutuksella merkitystä itsetuntoon? Uusimmat tutkimukset osoittavat liikunnan ja vuorovaikutuksen olevan tärkeässä asemassa itsetunnon tukemisessa. Netta Vainion (2014) tutkimuksessa sijaislasten harrastukset koettiin tärkeinä. Sosiaaliset suhteet kasvoivat ja lapsi sai positiivisia onnistumisen kokemuksia sekä tarvitsemaansa tukea itsetunnonleen liikunnasta. Yhteiskunnassa sosiaaliset taidot ovat tärkeitä ja ne ehkäisevät myös lasten syrjäytymistä. Liikuntaharrastus tukee ja kehittää fyysistä kuntoa ja näin ollen edistää terveellisiä elämän tapoja.

Mustajärven (2012) tutkimuksessa käsiteltiin lasten syrjäytymistä päiväkotiympäristössä. Tuloksissa selvisi, että vetäytyvät lapset tarvitsevat kasvattajan tukea monella osa-alueella sekä varsinkin vuorovaikutuksessa ja liikunnallisissa taidoissa. Tästä aiheesta minun ja opiskelutoverini tekemä opinnäytetyö sai alkunsa, kun huomasimme päiväkotiharjoittelussa hiljaisten lasten jäävän huomiotta. Näin ollen aloimme miettiä miten tilannetta voisi parantaa ja teimme opinnäytteen itsetuntoa tukevista liikuntatuokioista, joissa tärkeintä on positiivinen vuorovaikutus kasvattajan ja lapsen välillä. Tässä Mustajärven (2012) tutkimuksessa keskityttiin syrjäytymiseen ja sen varhaiseen ehkäisyyn. Huomattiin, että vetäytyvä lapsi tarvitsee tukea lähes kaikilla osa-alueilla. Vetäytyvän lapsen temperamentti tulisi huomioida hänen saapuessa ryhmään ja järjestää hänelle aikaa vuorovaikutuksen ja ryhmäytymisen harjoitteluun aikuisen kanssa. Kun lapsi uskaltaa ja osaa olla vuorovaikutuksessa toisten lasten kanssa hänen itsetunto pääsee kehittymään. Aikuinen on vastuussa, vaikka arvostetaan yksilöllisyyttä, niin tärkeitä taitoja tulee opettaa.

Saastamoisen ja Sirviön (2012) tutkimus esiopetusikäisten lasten liikunnasta tukee edelleen liikunnan positiivista merkitystä. Liikunta on avain itsetunnon tukemiseen. Toinen on vuorovaikutus. Vuorovaikutus voi lähteä lapsesta itseltään luonnollisesti hänen temperamentista riippuen tai sitten kasvattajan tulee tukea tätä. Saastamoisen ja Sirviön (2012) tutkimuksessa selvitettiin aikuisten ja lasten mielipiteitä liikunnasta. Tärkeänä pidettiin liikunnan ilon syntymistä lapsessa ja itsetunnon kehityksen tukemista liikunnan avulla. Lapset puhuivat mie-

lekkään liikkumisen puolesta ja liikkuvat kokoajan. Tärkeänä asiana tutkimuksessa havaittiin vapaan liikunnan merkitys. Kasvattajan tulee ottaa lapset mukaan liikunnan suunnitteluun ja toteutukseen. Omaehtoinen liikkuminen todettiin myös tärkeäksi jos haluaa, jos on kivaa.

Temperamenttipiirteet kiinnostavat minua ja perehdyin Heikkalan (2012) tutkimukseen haastavasti käyttäytyvien lasten temperamenttipiirteistä. Tässä tutkimuksessa vilkas temperamenttinen lapsi koettiin haastavana. Aikuisen ja kasvattajan tulisi huomioida lapsensa vilkas temperamentti ja tukea sen kanssa elämistä. Liikunta harrastuksesta voisi olla apua hyvin energiselle lapselle. Siirtymätilanteiden ennakointi auttaa matalan kynnyksen sopeutujaa. Vuorovaikutuksen avulla voi tukea haastavan temperamentin omaavaa lasta niin lapsi koee saavansa huomiota ja hänen itsetunto kehittyy. Täytyy muistaa, että haastavan temperamentin omaava lapsi pärjää tulevaisuudessa hyvin ja osaa ainakin pitää puolensa. Positiivisen vuorovaikutuksen avulla voidaan tukea hänen itsetuntoa.

Anne Soinin (2011) tutkimus kolmevuotiaiden lasten liikunnasta päiväkotiympäristössä oli mielenkiintoinen. Tutkimuksessa esitetään liikunnan olevan tärkeää lapsen itsetunnon kehitykselle. Siinä selvisi etteivät lapset liiku reippaasti kahta tuntia päivässä. Huolestuttavaa onkin, kun on saatu hyviä terveyttä edistäviä tutkimuksia lapsen liikunnan tarpeen tärkeydestä, mutta liikunta määräykset eivät toteudu. Mistä tämä johtuu? Onko kasvattajilla resursseja järjestää liikuntaa päiväkodissa? Mietin myös kasvatus henkilöstön koulutusta sisältääkö se liikuntakasvatusta riittävästi, tai ollenkaan? Toivottavasti tutkijat tarttuvat tähän aiheeseen ja päiväkotiin saadaan järjestettyä riittävä, terveellinen ja itsetuntoa tukeva liikuntakulttuuri. Jatkossa voitaisiin tutkia kasvatushenkilöstön liikuntakasvatuksen teoria opintojen riittävyyttä.

Tulevaisuuden haasteita ovat lasten lisääntynyt ylipaino, lasten syrjäytyminen, kiusaaminen ja liika istuminen ruudun sekä laitteiden ääressä. Tämän kirjallisuuskatsauksen tuloksia tarkastellessa olen sitä mieltä, että liikunta ja positiivinen vuorovaikutus ovat tärkeässä asemassa näiden haasteiden edessä. Tutkimus kysymys olisi voinut olla pelkästään liikuntaan liittyvä esim. onko liikunnalla

merkitystä itsetunnon kehitykseen? Olen kuitenkin itse sitä mieltä, että vuorovaikutuksella on yhtä suuri osa itsetunnon tukemisessa kuin liikunnalla. Positiivinen vuorovaikutus lapsen ja aikuisen välillä on alku itsetunnon kehitykselle. Pelkkä katsekin riittää.

Tehdessäni kirjallisuuskatsausta huomasin onnekseni tämän aihe alueen kiinnostavan muitakin tutkijoita. Huomaan, että tutkijat ovat keskenään samaa mieltä itsetunnon tukemisen tärkeydestä lasten kasvatuksessa. Kirjallisuuskatsauksen tulokset osoittavat liikunnan ja vuorovaikutuksen olevan tärkeässä asemassa itsetunnon tukemisessa. Kuitenkin kolmevuotiaiden liikuntaa tutkittaessa on huomattu, että varhaiskasvatus suunnitelman mukaisiin kahden tunnin liikunta määräin päivässä ei yllätä.

Vuorovaikutuksella ja liikunnalla on suuri merkitys lapsen itsetunnon tukemisessa. Aikuisella on täysi vastuu havainnoida lapsen tarpeita. Tukea harrastuksissa, auttaa vetäytyvää lasta pärjäämään ryhmässä, liikkumaan vapaasti ja omaltaehtoisesti, huomioida lapsen temperamentti, mahdollistaa liikkuminen ja rakastaa häntä sellaisenaan.

Liikunnan ei tarvitse olla aina ohjattua ja suunniteltua. Tärkeintä on hyväolo liikunnasta. Tärkeää on positiivinen vuorovaikutus lapsen ja aikuisen välillä. Luulen että päiväkodin toiminta tapoja muuttamalla liikuntaa saataisiin lisättyä niin sisällä kuin ulkona. Turvallisuus on tärkeää, mutta se ei saa olla este liikkumiselle.

5.9 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyössä eettisinä tavoitteina ovat tasa-arvoinen vuorovaikutus, ihmisten kunnioittaminen ja oikeudenmukaisuus. Eettisyys näkyy kriittisyytenä valitessa menetelmiä ja etsiessä teoriaa lähteistä. Eettisyys tulee ottaa huomioon tutkimus- ja kehittämistoiminnassa esimerkiksi aiheen valinnassa, tiedon hankinnassa ja sovellettaessa tuloksia. (Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä 2010, 11.)

Kirjallisuuskatsausta tehdessäni olen ottanut eettisyyden huomioon. Olen käyttänyt tietoa joka on peräisin luotettavista lähteistä sekä ajankohtaista tutkimus tietoa. Tutkimukset ovat vuosilta 2011–2014, näin ollen ne ovat varsin uusia ja luotettavia. Olen ottanut yhteyttä kirjaston informaatikkoon tietoa hakiessani. Olen hakenut tietoa eri tietokannoista erilaisilla hakusanoilla. Valitsin itseäni kiinnostavimmat ja aiheeseen vahvimmin liittyvät tutkimukset työhöni. Olen kuvannut tutkimustulokset tarkasti ja niitä muuttamatta. Käytin lähdeviitteitä työssäni. Aineiston valinnassa otin huomioon tutkimuskysymyksen ja valitsin siihen vastauksia antavaa uusinta aineistoa.

6 POHDINTA

Olen oppinut paljon uusia asioita tutkimuksista sekä kirjallisuuskatsauksen menetelmästä. Mielenkiintoista oli palata vanhan opinnäytteen pariin ja perehtyä uusimpiin tutkimuksiin aiheesta. Aihe on edelleen ajankohtainen, hyvä niin, ja sitä on tutkittu lisää. Ilman tätä kirjallisuuskatsausta en olisi perehtynyt uusimpiin tutkimuksiin ja uskon että vanha opinnäytteemme olisi edelleen opiskelutoverini hyllyssä pölyttymässä. Hienoa oli huomata, että teimme aivan mahtavan opinnäytteen aiemmin. Olen siitä nyt entistä ylpeämpi. Siitä saan kyllä kiittää opiskelutoverini kanssa tehtyä sinnikästä yhteistyötä.

Tämän kirjallisuuskatsauksen pohjalta voin todeta vuorovaikutuksella ja liikunnalla olevan tärkeä merkitys lapsen itsetunnon kehitykseen. Sijaislasten harrastaminen koettiin tärkeäksi, nämä tulokset voidaan mielestäni liittää myös kaikkiin lapsiin, ei ainoastaan sijoitettuihin. Liikunta ja sieltä saadut positiiviset kokemukset auttoivat lapsen itsetunnon kehittymisessä. Lasten vuorovaikutus taidot kehittyivät harrasteryhmissä ja he saivat lisää ystäviä ja hyviä sosiaalisia suhteita ympärilleen.

Syrjäytymisestä puhutaan paljon, mutta keskusteluissa ei oteta huomioon alle kouluikäisiä lapsia. Kuten tutkija Mustajärvi (2012) toteaa, eivät sosiaaliset taidot kehity itsestään koulun alkaessa, ne täytyy opettaa lapselle. Opettamisen vastuu on aikuisella. Tässä tutkimuksessa vetäytyvän lapsen todettiin tarvitsevan tukea monilla osa-alueilla, mutta koen itsetunnon tukemisen kaikkein tärkeimmäksi, koska hyvä itsetunto rohkaisee vetäytyvää lasta kaikilla osa-alueilla. Vuorovaikutuksessa ja liikunnallisissa toiminnoissa tuettu lapsi vahvistuu ja kokee olevansa yhtä hyvä kuin muut. Hänelle kehittyy hyvä itsetunto. Hyvä itsetunto avaa ovia vuorovaikutukseen, liikuntaan osallistumiseen ja ystäväystymiseen vertaisten kanssa.

Huomaan kuinka tärkeää kasvattajan tuki on juuri hiljaisille lapsille, jonka pohjalta aiempi opinnäyte sai alkunsa. Juuri vuorovaikutuksen tukeminen ja liikunta esiintyvät tässä kirjallisuuskatsauksessa varsin tärkeänä tekijänä lapsen itsetunnon kehityksen tukijana.

Esiopetus ikäisten liikunta tutkimuksessa pidän tärkeänä esille nousutta vapaan liikkumisen mahdollistamista. Aina ei tarvitse ohjata vaan voi antaa lapsille tilaa liikkumiseen. Mielikuvituksella ei ole rajoja. Tärkeää on myös liikunnan ilon ja kipinän syttyminen lapsessa niin, että hän oppisi nauttimaan liikunnasta niin ettei siitä tule pakko. Juuri niin kuin lapset kuvaavatkin, jos haluaa, jos on kivaa. Mielestäni kyseessä on suurimmalta osin aikuisten tottumuksista ja mieltymyksistä kuinka päiväkodissa liikutaan ja järjestetään ohjattua liikuntaa.

Toiminta tapoja täytyisi tarkastella ja poistaa turhat kiellot ja tehdä uudet yhte-näiset ja johdonmukaiset säännöt, liikunnan sekä liikkumisen mahdollistamiseksi. Ottaa huomioon yksilölliset tavat liikkua. Muistaa, että liikkua voi missä vaan. Kasvattajan tulee tukea lapsen omaehtoista liikkumista. Tutkimuksessa nähtiin lasten ja aikuisten ajattelun erot liikunnasta. Lapset kokevat liikkuvansa koko-ajan, vaikka paikallaan seisten. Liikunnan päiväkodissa tulisi olla vapaampaa ja helpommin saatavilla. Monipuolisen liikunnan tarjoaminen auttaa kaikkia lapsia löytämään oman liikuntatavan, josta syntyy liikunnan ilo.

Lasten temperamentti piirteet kiinnostavat minua. Aiemmassa opinnäyttees-sämme rajasimme ne tutkimuksen ulkopuolelle, tästä syystä oli kiinnostavaa ottaa ne nyt tähän kirjallisuuskatsaukseen mukaan. Temperamentti on jokaisella yksilöllinen. Kasvattajan tulisi tämä huomioida. Temperamentti voi olla räiskyvä ja raju tai hiljainen ja vetäytyvä. Kummin vain niin lapsi tarvitsee aikuiselta herk-kyttä tämän havaitsemiseen. Haastava temperamentti tarvitsee tukea positii-visten kokemusten saamiseen ja ujompi temperamentti taasen tukea vuorovai-kutus taitoihin ja liikuntaan. Haastava lapsi varsinkin tarvitsee kehuja edes jol-lain osa-alueella ja liikunta on monesti yksi niistä.

Kolmevuotiaiden päiväkotien lasten liikunnasta tehty tutkimus oli mielenkiintoinen. Koen, että tämä aihe on tärkeä ja sitä tulee tutkia lisää. Loistavaa oli, että tässä tutkimuksessa oli käytetty kiihtyvyyssmittaria liikunnan oikean määrän varmista-miseksi ensimmäistä kertaa Suomessa. Lapset tarvitsevat liikunta harrastuksia ne tukevat itsetuntoa ja lisäävät sosiaalisia ympäristöjä.

6.1 Ammatillinen kasvu

Kirjallisuuskatsauksen tekeminen on ollut todella mielenkiintoista. Olen perehtynyt uusimpiin tutkimuksiin minua kiinnostavasta aiheesta. Huomaan kuinka tärkeää ja piristävää on lukea ammatillisia tutkielmia oman ammatillisuuden kehittämiseksi. Tutkimus tieto tuo tietynlaista syvyyttä työhön ja uusia tuoreita näkemyksiä.

Olen perehtynyt uusimpiin tutkimuksiin asiasanoilla itsetunto, liikunta, vuorovaikutus ja päiväkot. Olen käyttänyt aiempaa opinnäytettä hyväksi teoria osuudessa, jossa käsitellään itsetuntoa, liikuntakasvatusta ja vuorovaikutusta. Kirjallisuuskatsaus käsitteenä ja tutkimus menetelmänä oli minulle uusi asia. Olen perehtynyt kirjallisuuskatsauksen käsitteeseen ja metodiin tämän prosessin aikana. Sen tekeminen on ollut mielekästä ja olen oppinut paljon.

LÄHTEET

- Autio, Tuire & Kaski, Satu 2005. Ohjaamisen taito -liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita.
- Cacciatore, Raisa 2008. Kiukkukirja, aggressiokasvattajan käsikirja- vauvasta kouluikään. Helsinki: Väestöliitto.
- Cacciatore, Raisa; Korteniemi-Poikela, Erja & Huovinen, Maarit 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Helsinki: Wsoy.
- Heikka, Johanna; Hujala, Eeva & Turja, Leena 2009. Arvioinnista opiksi: Havainnointi, arviointi ja suunnittelu varhaispedagogiikassa. Vantaa: Edufin Oy.
- Heikkala, Mirja 2012 pro gradu - tutkielma Kasvatustieteiden tiedekunta, Niin rakas ja niin raivostuttava, -tutkielma haastavien lasten temperamentti- ja käyttäytymispiirteistä.
- Helsingin kaupunki 2008. Sosiaalivirasto. Havainnointi ja pedagoginen tuki: 3–5-vuotiaiden lasten varhaiskasvatuksessa. Lasten päivähoito, Oppaita ja työkirjoja 2008:3.
- Ikonen, Merja 2006. Lasten vuorovaikutus ja leikki yhteisöllisyyden rakentajana. Teoksessa Kirsti Karila, Maarit Alasuutari, Maritta Hännikäinen, Anna Raija Nummenmaa & Helena Rasku-Puttonen (toim.) Kasvatustieteiden tutkimusraportti. Tampere: Vastapaino, 149–165.
- Järvinen, Mervi; Laine, Anne & Hellman-Suominen, Kirsi 2009. Varhaiskasvatusta ammattitaidolla. Helsinki: Kirjapaja.
- Karvonen, Pirkko 2009. Tarinan kertojat, Iloa ja Leikkiä: kieleen, liikkumiseen ja laskemiseen. Erilaisten oppijoiden liitto.
- Karvonen, Pirkko; Siren-Tiusanen, Helena & Vuorinen, Riitta 2003. Varhaisvuosien liikunta. Lahti: VK-kustannus.
- Kauko, Kirsi & Klemola, Ulla 2006. Oppilaiden sosioemotionaalisen kasvun tukeminen. Liikunnanopettajien näkemyksiä ja kokemuksia. Liikunta ja tiede 43:6, 40–45.
- Kauppila, Reijo A. 2006. Vuorovaikutus ja sosiaaliset taidot. Vuorovaikutusopas opettajille ja opiskelijoille. Toinen painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Keltikangas-Järvinen, Liisa 2010. Hyvä itsetunto. Uudistettu kahdeskymmenes

- painos. Helsinki: Wsoy.
- Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä 2010. Opas Diakonia-ammattikorkeakoulun oppinäytetöitä varten. Tampere: Juvenes Print oy.
- Koivula, Kirsti 2002. Hetki leikille. Lasten ohjaajan virike kirja. Matku: Programmes KK & co.
- Koivunen, Pirjo-Leena 2009. Hyvä päivähoito: Työkaluja sujuvaan arkeen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kronqvist, Eeva-Liisa & Kumpulainen, Kristiina 2011. Lapsuuden oppimisympäristöt: Eheä polku varhaiskasvatuksesta kouluun. Helsinki: WSOY-pro Oy.
- Laakso, Lauri 2007. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi: Liikuntakasvatuksen yhteinen missio. Liikunta ja tiede 44:2, 5-7.
- Laine, Kaarina 2005. Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. Helsinki: Otava.
- LATE-tutkimus 2010. Päivi, Mäki; Tuovi, Hakulinen-Viitanen; Risto, Kaikkonen; Päivikki, Koponen; Marja-Leena, Ovaskainen; Risto, Sippola; Suvi, Virtanen & Tiina, Laatikainen; LATE-työryhmä (toim.). Lasten terveys tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. THL:n raportti 2/2010. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos.
- Laukkanen, Anneli 2007. Ohjattu liikunta päiväkodissa. Liikunta ja tiede 44(1), 31–35.
- Lintunen, Taru & Kuusela, Marjo 2009. Vuorovaikutuksen edistäminen liikuntaryhmässä. Teoksessa Esa Rovio, Taru Lintunen & Olli Salmi (toim.) Ryhmäilmiöt liikunnassa. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura, 179–207.
- Liukkonen, Jarmo 2008. Motivaatioilmaston tarkkailu kannattaa. Liikunta ja tiede 45:1, 16–19.
- Mattila, Kati-Pupita 2011. Lapsen vahvistava kohtaaminen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Mustajärvi Suvi, Yksin ryhmässä; Vetäytyvät lapset ja syrjäytyminen päiväkodissa 2012 Helsingin yliopisto Käyttäytymistieteellinen tiedekunta Opettajankoulutuslaitos Soveltavan kasvatustieteen laitos Pro gradu -tutkielma Kasvatustiede (varhaiskasvatus)

- Mönkkönen, Kaarina 2007. Vuorovaikutus – Dialoginen asiakastyö. Helsinki: Edita.
- Piironen-Malmi, Ulla & Strömberg, Seija 2008. Välittämisen pedagogiikka. Helsinki: Tammi, 8–57.
- Pönkkö, Anneli & Sääkslahti, Arja 2011. Liikkuva lapsi. Teoksessa Eeva Hujala & Leena Turja (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus, 136–150.
- Saastamoinen Anna, Sirniö Sanna, Se on semmoista arkipäivää, Liikunta esiopetusryhmän kuvaamana ja toteuttamana, Varhaiskasvatustieteen pro gradu-tutkielma, Lukukausi 2012 Kasvatustieteiden laitos Jyväskylän yliopisto
- Sinkkonen, Jari 2008. Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun. Helsinki: Wsoy.
- Soini Anne, Kettunen Tarja, Mehtälä Anette, Sääkslahti Arja, Tammelin Tuija, Villberg Jari, Poskiparta Maritta, 2011 Terveystieteiden Laitos, Jyväskylän Yliopisto, 2liikuntatieteiden Laitos, Jyväskylän Yliopisto, 3likes-Tutkimuskeskus, Jyväskylä.
[Http://Www.Lts.Fi/Sites/Default/Files/Lt112_Tutkimusartikkelit_Soini.Pdf](http://www.lts.fi/sites/default/files/Lt112_Tutkimusartikkelit_Soini.Pdf)
- Sääkslahti, Arja 2007. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Pilvikki Heikinaro-Johansson & Terhi Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: Wsoy oppimateriaalit Oy, 32–41.
- Takala, Katri; Kokkonen, Marja & Liukkonen, Jarmo 2009. Päiväkotilasten sosioemotionaalisten taitojen kehittäminen liikuntatuokioiden avulla. Liikunta ja tiede 46(1), 22–29.
- Toivakka, Sari & Maasola, Miina 2011. Itsetunto kohdalleen. Harjoituksia itse-tuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Vainio Netta Marleena, Pro gradu tutkielma, Helsingin yliopisto, valtiotieteiden tiedekunta, sosiaalityö, joulukuu 2014. Lasten harrastaminen sijaisperheissä.
- Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17.
- Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005. Helsinki: Stakes, Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Oppaita 56.

- Vehkalahti, Reetta 2007. Kehu lapsi päivässä. Vinkkejä ja toimintatapoja lapsen itsetunnon tukemiseen. Helsinki: Lasten keskus.
- Webster-Stratton, Carolyn 2011. Kuinka edistää lasten sosiaalisia ja emotionaalisia taitoja. Helsinki: Profami oy.
- Ylönen, Hilikka 2008. Itsetunnon rakennusaineita. Lapsen maailma 3, 52–53.
- Zimmer, Renate 2011. Psykomotoriikan käsikirja. Teoriaa ja käytäntöjä lasten psykomotoriseen tukemiseen. Lahti: VK-Kustannus Oy.